"ĐẠO PHẬT - TRÍ TUỆ THOÁT KHỔ"

YOGI HANDBOOK - TÀI LIỆU NỘI BỘ DÀNH CHO THIỀN SINH

Khóa Tu học Phật Pháp căn bản và Tu tập thiền Minh sát tứ niệm xứ
theo truyền thống Đại trưởng lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw, được hướng dẫn bởi
Thiền Sư Viên Phúc Sumangala, Thiền viện Tharmanaykyaw Mahaganghayon, Myanmar.

Biên soạn Sumangala
Viên Phúc Hà Nội
5.2024

TỰ NGUYỆN CAM KẾT

Vì mục đích giải thoát mọi khổ đau, chứng ngộ Niết bàn, tôi là:..... xin tự nguyện cam kết tham dự Khóa Tu học

Phật Pháp căn bản và Tu tập thiền Minh sát tứ niệm xứ theo truyền thống Đại trưởng lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw, và xin chịu trách về lời cam kết:

- Có thân thể, tâm lý khỏe mạnh: không có bệnh cấp tính, bệnh truyền nhiễm… - Tuân thủ nội quy và thời gian biểu khóa thiền, thực hành đúng theo lời hướng dẫn của thiền sư.
- Tham gia đầy đủ khóa tu tập từ ngày đầu đến ngày cuối, ăn ở tại chỗ do BTC xắp xếp bố trí theo điều kiện hoàn cảnh thực tế.
- Giao nộp, không sử dụng điện thoại di động, máy tính… trong thời gian khóa tu tập.
- Giữ Bát quan trai giới, ngày ăn hai bữa sáng và trưa, không ăn chiều tối sau 12h trưa. - Trong suốt khóa tu tập, giữ tịnh khẩu tuyệt đối, giữ im lặng thánh thiện không nói bất cứ câu nào khi không thật cần thiết, làm gián đoạn sự chánh niệm tỉnh giác của bản thân mình và của các thiền sinh khác.

Ngày ..... Ký tên: .....

NỘI QUY KHÓA THIỀN TÍCH CỰC

Để đảm bảo lợi ích và tu tập tiến bộ của bản thân cũng như các thiền sinh khác, tất cả các thiền sinh phải tuân thủ nghiêm túc theo nội quy khóa thiền tích cực như sau:

1. Giới luật

Nền tảng của sự tu tập là Sila - giới luật hay đạo đức. Sila tạo căn bản cho sự phát triển Samadhi - định tâm, và sự thanh lọc tâm đạt được nhờ Panna - trí tuệ hay tuệ giác. Cho nên, quý vị thiền sinh phải nghiêm túc triệt để giữ giới tối thiểu là Bát quan trai giới (tám giới) trong khóa thiền.

2. Niềm tin đối với Thiền sư - người hướng dẫn, và Phương Pháp

Trong thời gian khóa thiền, thiền sinh phải tuân theo mọi sự hướng dẫn tu tập của Thiền sư - người hướng dẫn. Đó là tuân theo kỷ luật và hành thiền đúng như yêu cầu củai Thiền sư - người hướng dẫn. Sự tin tưởng phải rõ ràng với sự hiểu biết, chứ không phải là sự phục tùng mù quáng. Chỉ với thái độ tin cẩn này, thiền sinh mới có thể tu tập chuyên cần và nỗ lực. Đặt niềm tin trọn vẹn vào Thiền sư - người hướng dẫn và phương pháp thiền là yếu tố quan trọng cho sự thành công khi thiền tập.

3. Sự Im Lặng Thánh Thiện

Mọi thiền sinh phải giữ Sự Im Lặng Thánh Thiện trong suốt khóa thiền. Mọi hình thức liên lạc với người đồng tu, bằng cử chỉ, ra dấu, ghi giấy, ... đều không được cho phép. Nếu cần thiết, xin hãy nói ngắn gọn và đứng cách xa nhau. Tuy nhiên, thiền sinh có thể giao tiếp với người hướng dẫn và ban tổ chức, hộ thiền khi thực sự cần thiết.
Thiền sinh tuyệt đối không nên trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm thiền tập với nhau, nhất là không hướng dẫn các thiền sinh khác tu tập. Nếu có khó khăn, thắc mắc, thiền sinh nên gặp người hướng dẫn hay ban tổ chức.

4. Thu Thúc Lục Căn

Việc thu thúc lục căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), hạn chế tối đa tiếp xúc với ngoại cảnh; tránh đánh giá, phê bình người khác, giúp cho thiền sinh yên tâm tu tập, các phiền não không khởi sinh. Do đó, khi đi, thiền sinh trong khóa thiền phải luôn nhìn xuống khoảng 1 mét trước mặt; tránh nhìn, ngó đó, đây. Thiền sinh phải giữ thái độ là mình đang tu tập trong sự cô lập, luôn chánh niệm liên tục mọi lúc, mọi nơi.

5. Tu tập nghiêm túc theo thời khóa biểu

Thiền sinh nên chuyên tâm thiền tập theo thời khóa biểu; phải có mặt tại thiền đường trong giờ hành thiền; không làm những việc khác như nghe nhạc, xem phim, mở radio, chơi game, chụp ảnh, phục vụ, chăm sóc người bệnh... Thiền sinh cũng không nên làm mình phân tâm bằng cách tham khảo các tài liệu tu học khác ngoài chương trình hành thiền.

6. Sự Cách Biệt giữa Nam và Nữ

Phải duy trì sự cách biệt hoàn toàn giữa nam và nữ. Tuyệt đối không được nhìn ngó, đứng gần, nói chuyện, ra dấu hiệu, hay xúc chạm người khác phái.

7. Thuốc Lá

Vì sức khỏe và sự thoải mái cho tất cả thiền sinh, hút, nhai, ngửi thuốc lá đều bị cấm tuyệt đối trong khóa thiền.

8. Thực Phẩm

Không thể nào làm thỏa mãn sở thích và nhu cầu của từng thiền sinh, nên thiền sinh vui lòng chấp nhận những món ăn đơn giản được phục vụ. Ban tổ chức cố gắng chuẩn bị những thực đơn bổ dưỡng và quân bình, thích hợp cho sự thực hành thiền. Thiền sinh cũng không được phép nhịn ăn.

9. Quần Áo

Quần áo nên giản dị, lịch sự, và thoải mái. Không nên mặc quần áo chật bó, mỏng manh, hay sặc sỡ.... (như quần jeans, quần soọc, quần, váy ngắn, áo quá ngắn hoặc không có tay, ...); Không được phép phơi nắng hoặc để thân thể thiếu kín đáo. Điều này quan trọng để tránh gây phân tâm cho người khác.

10. Giữ Vệ Sinh Và Tiết Kệm

Thiền sinh vui lòng giữ gìn, dọn dẹp phòng, nhà vệ sinh, thiền đường và khu vực tu tập sạch sẽ theo chỉ dẫn. Sử dụng tiết kiệm điện, nước. Khi ra khỏi phòng, nhà vệ sinh, nhớ tắt điện, khóa nước cẩn thận.

11. Liên Lạc Với Bên Ngoài

Để việc tu tập được hiệu quả, thiền sinh không đi ra ngoài khu vực sinh hoạt và thiền tập dành cho thiền sinh, không liên lạc với bên ngoài bằng điện thoại, máy tính trong thời gian đang tham gia khóa thiền. Do đó, thiền sinh hoan hỷ gửi điện thoại, máy tính hoặc bất cứ thiết bị truyền thông nào đang có cho ban tổ chức, cùng với Căn cước công dân.

Trên đây là những điều lệ chỉ nhằm đảm bảo cho tất cả các thiền sinh tu tập có được nhiều lợi lạc và tiến bộ nhanh chóng. Rất mong quý thiền sinh tuân thủ nghiêm túc để không uổng phí thời gian tham gia khóa thiền của mình, và công sức phục vụ, hộ độ của mọi người khác. Nếu có vấn đề cần thiết, thiền sinh có thể viết yêu cầu, đề nghị, gửi Ban tổ chức tại bàn hộ thiền.

Lưu ý:

1. ***Thiền sinh tuyệt đối giữ tịnh khẩu, không đi cùng nhau hàng đôi, có mặt tại Thiền đường trước thời gian quy định 5 phút.***
2. ***Thời khóa bắt đầu từ 4:00 sáng mỗi ngày.***
3. ***Thiền sinh chỉ được dùng bữa buổi sáng và trưa, chiều tối không ăn, chỉ uống nước.***

THỜI GIAN BIỂU

 Ngày …. ……,18:00: Thiền sinh có mặt điểm danh, nghe hướng dẫn nội quy khóa tu tập

 Tối ngày đầu tiên: 19.00-21.00: Khai mạc + hướng dẫn

 Ngày cuối cùng: 14.30-16.00: Lễ bế mạc, phát biểu cảm tưởng, chụp ảnh lưu niệm.

 Thời khóa biểu hàng ngày:

4.00-4:30: Thức giấc, vệ sinh
4.30-5:00: Thiền hành
5.00-6.00: Thiền tọa
6. 00-6:30: Thọ trì Tam Quy Bát Quan
Trai Giới, tụng kinh buổi sáng
6.30-8.00: Thọ thực, vệ sinh, thiền hành
8.00-9.00: Thiền tọa
9.00-10.00: Thiền hành
10.00-11.00: Thiền tọa 11.00-13.00: Thọ thực, nghỉ trong chánh niệm
13.00-14.00: Thiền hành
14.00-15.00: Pháp thoại, trả lời câu hỏi
15.00-16.00: Thiền hành

16.00-17.00: Thiền tọa
17.00-18.00: Nghỉ trong chánh niệm
18.00-19.00: Pháp thoại, trả lời câu hỏi
19.00-20.00: Thiền hành
20.00-20.45: Thiền tọa
20.45-9.00: Sám hối, rải tâm từ, phát nguyện, hồi hướng công đức - kết thúc ngày thiền tập.

Chúc phúc thí chủ cúng dường và phụng sự viên hộ độ khóa thiền

Sabbītiyo vivajjantu, soko rogo
vinassatu;
mā te bhavan-tvan-tarāyā, sukhī
dīghā'yuko bhava.
Nguyện cho quý đạo hữu tránh khỏi tất cả những hoạn nạn.
Nguyện cho quý vị được dứt khỏi sầu muộn, bệnh tật.
Nguyện cho những sự nguy khốn không có khởi sanh đến tới quý vị.
Nguyện cho quý vị có được sự an vui, và được
sống lâu. **Abhi-vādana-sīlissa, niccaṃ**
vuḍḍhā-pacāyino;
cattāro dhammā vaḍḍhanti, āyu vaṇṇo
sukhaṃ balaṃ.
Cả bốn pháp là sống lâu, sắc tốt, an vui và sức mạnh được tăng trưởng đối với
quý đạo hữu thí chủ thường quen kính lễ cúng dường các bậc trưởng thượng đáng kính.

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ, rakkhantu sabba-devatā,
sabba-Buddhā'nubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.
Mong cho tất cả hạnh phúc hãy có đến quý vị; cầu mong chư thiên hộ trì cho quý vị.
Do nhờ oai lực của tất cả chư Phật, cầu mong cho quý vị luôn luôn được sự an vui.
Bhavatu sabba-maṅgalaṃ, rakkhantu sabba-devatā,
sabba-Dhammā'nubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.
Mong cho tất cả hạnh phúc hãy có đến quý vị; cầu mong chư thiên hộ trì cho quý vị.
Do nhờ oai lực của tất cả các Pháp, cầu mong cho quý vị luôn luôn được sự an vui.
Bhavatu sabba-maṅgalaṃ, rakkhantu sabba-devatā,
sabba-Saṅghā'nubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.
158. Mong cho tất cả hạnh phúc hãy có đến quý vị; cầu mong chư thiên hộ trì cho quý vị.
Do nhờ oai lực của tất cả Tăng chúng, cầu mong cho quý vị luôn luôn được sự an vui.
Idaṁ me puññaṁ āsava-kkhayā'va'haṁ hotu.

Nguyện cho phước thiện này của con sẽ là duyên lành đoạn tận mọi lậu hoặc phiền não.
Idaṁ me puññaṁ Nibbānassa paccayo hotu.
Nguyện cho phước thiện này của chúng con sẽ là duyên lành tới Niết bàn.
Imaṁ no puñña bhāgaṁ sabba-sattānaṁ dema.
Chúng tôi xin chia sẻ hồi hướng các phước thiện này tới tất cả mọi chúng sinh.
Sabbe sattā sukhitā hontu.
Nguyện cho tất cả mọi chúng sinh luôn được an vui hạnh phúc.

Quán Tưởng Khi Thọ Dụng Thực Phẩm

Chơn chánh quán tưởng rằng, Ta thọ dụng vật thực, Không phải để vui đùa, Không ham mê vô độ, Không phải để trang sức, Không tự làm đẹp mình, Mà chỉ để thân này, Được bảo trì mạnh khoẻ, Để tránh sự tổn thương, Để trợ duyên phạm hạnh, Cảm thọ cũ được trừ, Thọ mới không sinh khởi, Và sẽ không lầm lỗi, Ta sống được an lành.

TỤNG NIỆM HÀNG NGÀY

1. **THỈNH TRUYỀN TAM QUY, NGŨ GIỚI / BÁT QUAN TRAI GIỚI Ahaṁ bhante tisaraṇena saha [aṭṭhaṅga samannāgataṁ uposathasīlaṁ] [pañcasīlānṁ] dhammaṁ yācāmi, anuggahaṁ katvā sīlaṁ detha me bhante.**

Dutiyampi, … Tatiyampi, …

***Bạch Ngài**, con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới / Ngũ giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích. **Bạch Ngài**, con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới / Ngũ giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ nhì. **Bạch Ngài**, con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới / Ngũ giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ ba.*

2. **ĐẢNH LỄ - VANDANA**

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa. (3 lần)
Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là bậc Ứng Cúng cao thượng, được chứng quả Chánh Biến tri. (3 lần)

3. **TAM QUY - TISARAṆA Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.**

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật
Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp.
Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng.
Dutiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật lần thứ nhì.
Dutiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp lần thứ nhì. **Dutiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.**
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng lần thứ nhì.
Tatiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật lần thứ ba.
Tatiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp lần thứ ba. **Tatiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.**
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng lần thứ ba.

Saraṇagamanaṁ paripuṇṇaṁ. *Đảnh lễ và quy y đã xong.*
Āma Bhante. *Dạ, thưa Ngài.*

4. NGŨ GIỚI / BÁT QUAN TRAI GIỚI

1. **Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi**
Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.
2. **Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi**
Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.
3. **Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm.
   - **3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   - *Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự hành dâm.*
4. **Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói lời sai trái.
5. **Surā-meraya-majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc sử dụng các chất say làm mê mờ tâm trí và suy giảm chánh niệm.

- **6. Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
- *Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ (sau buổi trưa).*
- **7. Nacca, gīta, vādita, visūka dassanā, mālāgandha, vilepana, dhārana, maṇḍana, vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
- *Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa nhảy múa, hát hò, nghe nhạc, diễn tuồng, xức nước hoa, thoa phấn, đeo tràng hoa và đồ trang sức.*

- **8. Uccāsayana, mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
- *Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.*

Idaṁ me sīlaṁ maggaphalañāṇassa paccayo hotu.
Mong sự giữ giới của tôi sẽ là duyên lành cho việc thành đạt Đạo Quả.

Đại đức: Sīlena sugatiṃ yanti, Sīlena bhogasampadā, Sīlena nibutiṃ yanti, Tasmā sīlaṃ visodhaye. *Các chúng sanh được sinh về cõi trời cũng nhờ giữ giới; được giầu sang cũng nhờ giữ giới; được giải thóat nhập Niết Bàn cũng nhờ giữ giới. Bởi các cớ ấy nên chư Thiện tín hãy ráng thọ trì giới luật trong sạch đừng để lấm nhơ.*
Appamādena sampādetha. *Hãy nỗ lực giữ giới đừng có buông lung phóng dật.*
Phật tử: Āma Bhante. *Dạ, xin vâng.*

TỤNG KINH BUỔI SÁNG

5. ÂN ĐỨC TAM BẢO

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa. (3 lần)

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là bậc Ứng Cúng cao thượng, được chứng quả Chánh Biến tri. (3 lần)

9 Ân đức Phật

“Itipi so Bhagavā Arahaṃ, Sammāsambuddho, Vijjācaraṇasampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro purisadammasāratthi, Satthādevamanussānaṃ, Buddho, Bhagavā”

'ĐứcThế Tôn Ngài là bậc Arahán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn'.

6 Ân đức Pháp

“Svākkhāto Bhagavatā dhammo, Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opaneyyiko, Paccattaṃ veditabbo viññūhi”.

'Đây là Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, do người trí tự mình giác hiểu.'

9 Ân đức Tăng

“Suppaṭipanno Bhagavato sāvakasaṃgho.
Ujuppaṭipanno Bhagavato sāvakasaṃgho.
Ñāyappaṭipanno Bhagavato sāvakasaṃgho.
Sāmīcippaṭipanno Bhagavato
sāvakasaṃgho. Yadidaṃ cattāri
purisayugāni aṭṭhapurisapuggalā esa
Bhagavato sāvakasaṃgho.
Āhuneyyo, Pāhuneyyo, Dakkhiṇeyyo, Añjalikaraṇīyo, Anuttaraṃ puññak-khettaṃ lokassa”.

'Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Thiện hạnh.
Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Trực hạnh.
Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Chánh hạnh.
Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Như pháp hạnh.
Bốn đôi, tám chúng này là Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn
Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn đáng được cúng dường, đáng được hiến dâng, đáng được bố thí, đáng được chắp tay, là vô thượng phước điền ở trên đời.'

6. QUÁN TƯỞNG VỀ TỨ VẬT DỤNG

Tôi thọ dụng y dược, thực phẩm, mang y và cư trú tại tu viện khang trang này chỉ để bảo vệ cho cơ thể khỏi bị bịnh hoạn, được sống lâu theo đuổi pháp học và pháp hành. (3x)

7. RẢI TÂM TỪ - METTA

Mong cho mọi người có mặt nơi đây nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho tất cả chúng ta gồm Chư Tăng và cư sĩ nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho các bậc thầy đầy đức hạnh của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho cha mẹ đầy đức hạnh của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho tất cả chúng sinh tại thiền viện của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho tất cả chúng sinh trong khu phố của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho tất cả chúng sinh trong khu vực của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho Chư Tăng nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho các thí chủ cúng dường tứ vật dụng nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho chính quyền nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho những kẻ trộm, cướp và lọc lừa nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho tất cả chúng sinh trên thế giới này nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho tất cả chúng sinh trong vũ trụ vô biên này nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho tất cả chúng sinh trong bốn khổ cảnh nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho nhân loại, chư thiên, phạm thiên nhiều sức khỏe và an vui.
Mong cho tất cả chúng sinh trong 31 cảnh giới nhiều sức khỏe và an vui.

8. PHÁT NGUYỆN VÀ HỒI HƯỚNG

Mong những thiện nghiệp mà tôi đã làm được sẽ giúp cho tôi đi đúng đường tu và chứng ngộ Niết Bàn, bình an mãi mãi. Nếu vẫn còn lang thang trong cõi luân hồi, mong cho tôi không gặp hiểm nguy, đau khổ, tai ương, thù địch hay tội ác. Nguyện cho mọi điều mong ước thiện lành được thành tựu như ý nguyện. Chúng tôi xin hồi hướng bất cứ phước báu nào mà chúng tôi đã tạo được hôm nay đến cha mẹ, thầy tổ, thân quyến, các vị hộ pháp, chư thiên và tất cả chúng sinh trên khắp 31 cảnh giới. (3x)
Mong tất cả chúng sinh cùng nhau hoan hỷ bằng cách thốt lên: "Lành thay, lành thay, lành thay". Sādhu! Sādhu! Sādhu! (3x)

9. ĐẢNH LỄ TAM BẢO

Buddhaṁ pūjemi
Con đem hết lòng thành kính làm lễ Phật Bảo. (Lạy)
Dhammaṁ pūjemi
Con đem hết lòng thành kính làm lễ Pháp Bảo. (Lạy)
Saṁghaṁ pūjemi
Con đem hết lòng thành kính làm lễ Tăng Bảo. (Lạy)

TỤNG KINH BUỔI TỐI

SÁM HỐI THA THỨ
Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói, ý nghĩ sai lầm, làm xúc phạm tới Tam bảo Phật Pháp Tăng, và làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác. Xin tất cả hãy mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi. (3x)
Tôi xin thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói, và ý nghĩ sai lầm, làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi. (3x)
Tôi xin thành thật tha thứ cho chính tôi, và nguyện từ nay làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch. (3x)

RẢI TÂM TỪ - METTĀ
*** Aham avero homi**
Mong cho tôi không bị hận thù và hiểm nguy.
Abyāpajjho homi

Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ tâm
Anīgho homi
Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ thân **Sukhī attānaṁ pariharāmi.**
Mong cho tôi giữ gìn thân tâm được an lạc

* **Mama mātāpitu-ācariyā ca nātimittā ca sabrahma carino ca**
Mong cho cha mẹ, thầy tổ, thân quyến và bằng hữu
Averā hontu
Không bị hận thù và hiểm nguy
Abyāpajjā hontu
Thoát khỏi sự khổ tâm
Anīghā hontu
Thoát khỏi sự khổ thân
Sukhī attānaṁ pariharantu.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

* **Imasmiṁ ārāme sabbe yogino**
Mong cho tất cả thiền sinh trong thiền viện này
Averā hontu
Không bị hận thù và hiểm nguy
Abyāpajjā hontu
Thoát khỏi sự khổ tâm
Anīghā hontu *Thoát khỏi sự khổ thân*
Sukhī attānaṁ pariharantu.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

* **Imasmiṁ ārāme sabbe bikkhu sāmanerā ca upāsaka-upāsikāyo ca**
Mong cho tất cả chư Tăng, Sadi, cư sĩ nam và cư sĩ nữ ở nơi này
Averā hontu
Không bị hận thù và hiểm nguy
Abyāpajjā hontu
Thoát khỏi sự khổ tâm
Anīghā hontu *Thoát khỏi sự khổ thân*
Sukhī attānaṁ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

* **Amhākaṁ catupaccaya-dāyakā**
Mong cho các thí chủ cúng dường tứ vật dụng
Averā hontu
Không bị hận thù và hiểm nguy
Abyāpajjā hontu
Thoát khỏi sự khổ tâm
Anīghā hontu *Thoát khỏi sự khổ thân*
Sukhī attānaṁ pariharantu.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

* **Amhākaṁ ārakkhadevatā, imasmiṁ vihāre imasmiṁ āvāse imasmiṁ ārāme**
Mong cho các chư thiên hộ pháp nơi tu viện, nơi cư ngụ này và nơi đây
Ārakkha devatā
Mong cho các chư thiên hộ pháp
Averā hontu
Không bị hận thù và hiểm nguy
Abyāpajjā hontu
Thoát khỏi sự khổ tâm
Anīghā hontu
Thoát khỏi sự khổ thân
Sukhī attānaṁ pariharantu.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

* **Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā.**
Mong cho tất cả chúng sanh, chúng sanh có hô hấp, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh có thân và tâm, tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc Thánh, người phàm, chư thiên, loài người, những ai không còn hạnh phúc
Averā hontu
Không bị hận thù và hiểm nguy
Abyāpajjā hontu
Thoát khỏi sự khổ tâm
Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân
Sukhī attānaṁ pariharantu.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.
* **Dukkhā muccantu *(karuna - bi)***
Hết khổ đau
* **Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu *(muditā -hỷ)***
Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có
* **Kammassakā *(upekkhā - xả)***
Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra

* **Puratthimāya disāya**
Nơi phương đông
Pacchimāya disāya
Nơi phương tây
Uttarāya disāya
Nơi phương bắc
Dakkhināya disāya
Nơi phương nam

* **Puratthimāya anudisāya**
Nơi hướng đông nam
Pacchimāya anudisāya
Nơi hướng tây-bắc
Uttarāya anudisāya
Nơi hướng đông-bắc
Dakkhināya anudisāya
Nơi hướng tây-nam

* **Hetthimāya disāya**
Ở hướng dưới
Uparimāya disāya
Ở hướng trên

Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā
Mong cho tất cả chúng sanh, chúng sanh có hô hấp, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh có thân và tâm, tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc

Thánh, người phàm, chư thiên, loài người, những ai không còn hạnh phúc
Averā hontu
Không bị hận thù và hiểm nguy
Abyāpajjā hontu
Thoát khỏi sự khổ tâm
Anīghā hontu
Thoát khỏi sự khổ thân
Sukhī attānaṁ pariharantu.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

* **Dukkhā muccantu *(karuna - bi)***
Hết khổ đau
* **Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu *(muditā - hỷ)***
Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có
* **Kammassakā *(upekkhā - xả)***
Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra

* **Uddhaṁ yāva bhavaggā ca**
Xa như cảnh giới cao nhất
Adho yāva avīcito
Đến xuống cõi thấp nhất
Samantā cakkavālesu
Trong toàn thể vũ trụ
Ye sattā pathavīcarā
Bất cứ chúng sanh nào đi trên mặt đất
Abyāpajjha niverā ca
Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận
Niddukkhā ca nupaddavā
Và những khổ thân và hiểm nguy

* **Uddhaṁ yāva bhavaggā ca**
Xa như cảnh giới cao nhất
Adho yāva avīcito
Đến xuống cõi thấp nhất
Samantā cakkavālesu
Trong toàn thể vũ trụ
Ye sattā udakecarā
Bất cứ chúng sanh nào di chuyển trong nước
Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận
Niddukkhā ca nupaddavā
Và những khổ thân và hiểm nguy

* **Uddhaṁ yāva bhavaggā ca**
Xa như cảnh giới cao nhất
Adho yāva avīcito
Đến xuống cõi thấp nhất
Samantā cakkavālesu
Trong toàn thể vũ trụ
Ye sattā ākāsecarā
Bất cứ chúng sanh nào di chuyển trong không khí
Abyāpajjha niverā ca
Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận
Niddukkhā ca nupaddavā
Và những khổ thân và hiểm nguy

---------- **Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā Buddhaṁ pūjemi.**
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Phật.
Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā Dhammaṁ pūjemi.
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Pháp. **Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā Saṁghaṁ pūjemi.**
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Tăng.
Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā mātāpitaro pūjemi.
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Cha Mẹ. **Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā ācariye pūjemi.**
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Thầy Tổ.

Addhāimāya patipattiyā jarā maraṇamhā parimuccissāmi.
Với sự hành thiền, mong cho tôi được thoát khỏi sự khổ của già và chết.
Idaṁ me puññaṁ āsavakkhayāvahaṁ hotu.
Mong cho phước báu của tôi sẽ đem lại sự đoạn tận các lậu hoặc.
Idaṁ me sīlaṁ maggaphalañānassa paccayo hotu.
Mong cho giới hạnh của tôi sẽ là duyên lành cho sự thành đạt Đạo, Quả.
Imaṁ no puñña bhāgaṁ sabbasattānaṁ dema.
Chúng tôi xin hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sanh.

Sabbe sattā sukhitā hontu.
Mong tất cả chúng sanh mạnh khỏe và an vui.
Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Giáo huấn cao thượng của Đức Phật

Đại trưởng lão Thiền sư Mahasi Sayadaw
Tỳ Khưu Khánh Hỷ soạn dịch
Hòa Thượng Kim Triệu hiệu đính

Đức Phật là nơi nương tựa của mọi Phật tử chúng ta. Ngài là người tự mình chứng nghiệm Giáo Pháp cao thượng bao gồm Giới, Định, Huệ và giải thoát.
Sau khi khám phá ra chân lý, chứng nghiệm Niết Bàn, Đức Phật đem những điều mình thực chứng ra giảng dạy trong suốt bốn mươi lăm năm cho những ai muốn tìm đường giải thoát như Ngài. Người nào tinh tấn thực hành giáo pháp của Ngài sẽ thoát khỏi khổ đau.
Trước khi thành Phật, Ngài hành hạnh Bồ Tát trong một thời gian dài đến bốn A Tăng Kỳ và một trăm ngàn Đại Kiếp. Từ lúc đảnh lễ dưới chân Đức Phật Nhiên Đăng nguyện trở thành một Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác cho đến khi Ngài hoàn toàn giác ngộ, Bồ Tát đã tu tập thuần thục và tròn đủ mười hạnh Ba La Mật (bố thí, trì giới, xuất gia, trí huệ, tinh tấn, nhẫn nại, chơn thật, quyết định, tâm từ và tâm xả). Đến kiếp cuối cùng, cách đây trên 2500 năm, Ngài là con của vua Tịnh Phạn và Hoàng Hậu Māyā. Vua cha đặt tên cho Ngài là Sĩ Đạt Ta. Năm mười sáu tuổi, Ngài thành hôn với Công Chúa Da Du Đà La và tiếp tục hưởng thú giàu sang phú quí. Năm hai mươi chín tuổi, ý thức được nỗi đau khổ của kiếp nhân sinh, Ngài quyết định từ giả cuộc đời thế tục, tìm đường thoát khỏi cảnh già đau chết.
Đầu tiên Bồ Tát đến học đạo với thầy Alārā, người đã đạt được tầng thiền vắng lặng thứ bảy. Sau đó lại tu tập dưới sự chỉ dẫn của Udaka, người đã đạt đến tầng thiền vắng lặng thứ tám, tầng thiền vắng lặng cao nhất. Sau một thời gian thực hành không lâu, Bồ Tát đã tự mình đạt được thầng thiền thứ bảy và tám như thầy. Mặc dầu đã theo kịp thầy nhưng Ngài thấy rằng: "Hai tầng thiền này không có đủ khả năng giúp ta thoát khỏi cảnh già,đau, chết mà chỉ đưa ta đến cõi vô sắc, có thể sống một đời sống lâu dài... Nhưng sau khi hưởng tuổi thọ lâu dài bằng sáu chục ngàn hay tám mươi bốn ngàn lần của trái đất, ta cũng phải thác sanh trở lại cõi người và tiếp tục chịu già, đau, chết. Lại cũng có

thể tái sanh vào bốn đường ác: (Súc Sanh, Ngạ Quỷ, A Tu La, Địa Ngục). Vậy thì dù đạt được tầng thiền cao tột bực vẫn không thoát khỏi luân hồi đau khổ trong sáu đường (Trời, Người, A Tu La, Ngạ Quỉ, Súc Sanh, Địa Ngục)." [*]
Ý thức như thế nên Bồ Tát từ bỏ những tầng thiền thế tục, tiếp tục tìm kiếm con đường giải thoát già, đau, chết. Vào thời bấy giờ người ta hay chọn lối tu khổ hạnh, thế là Bồ Tát bắt đầu tu khổ hạnh. Mỗi ngày Ngài chỉ dùng một ít thức ăn, có lúc chỉ là một nắm đậu nhỏ. Trong sáu năm liền kham khổ, Ngài cố gắng hành cho đến mức tận cùng của phương pháp khổ hạnh. Nhưng phương pháp khổ hạnh không đem lại kết quả: Thân thể ngày càng kiệt quệ mà trí tuệ không phát triển thêm chút nào. Cuối cùng, Ngài bỏ phương pháp tu khổ hạnh và thực hành phép thiền định về hơi thở, quán sát hơi thở ra vào, và đạt đến tầng thiền hữu sắc thứ tư. Sau đó, Ngài tiến đến những mức độ phát triển tinh thần cao hơn.
Cuối cùng Ngài khám phá ra rằng: có già, chết vì có tái sinh và tái sinh là kết quả của tham ái, và nghiệp. Tham ái có nguyên nhân là cảm thọ. Nếu thấy bằng một nhãn quan đúng đắn thì sẽ nhận rõ thực trạng của cảm thọ, đó chỉ một chuỗi tiến trình sinh diệt. Khi nhận thức được rằng cảm thọ sinh ra rồi diệt ngay thì lòng ham muốn không khởi dậy nữa. Khi lòng ham muốn chấm dứt thì chấp thủ và nghiệp tạo ra để thỏa mãn dục lạc cũng chấm dứt. Khi nghiệp lực chấm dứt thì tái sinh không còn, đau khổ của già, chết cũng chấm dứt.
Nhận thức được điều này, Bồ Tát gia công quán sát sự sanh diệt của ngũ uẩn thủ [**] hay Vật Chất và Tâm. Quán sát như vậy tham ái không có cơ hội dấy lên.
Những tập hợp luyến ái (uẩn thủ) là những hiện tượng tâm vật lý phát sinh ra mỗi khi ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm và suy nghĩ. Chẳng hạn: trong mỗi sự thấy đều có ba yếu tố:
- Cơ quan thâu nhận: mắt (nhãn căn)
- Cơ quan kích thích: vật được thấy (nhãn trần)
- Cơ quan nhận biết: sự biết của mắt (nhãn thức)

Khi Sự Biết của mắt phát sinh thì Cảm Thọ phát sinh; Tri Giác về vật được thấy phát sinh; Phản ứng Của Tâm trước đối tượng được thấy phát sinh.
Mắt và vật thấy là những tập hợp vật chất (sắc uẩn). Các tập hợp Vật Chất này được chúng ta chấp lấy và xem chúng là trường cửu, đáng yêu và là của ta thật sự.
Cái biết của măt (Thức) cùng các hiện tượng của tâm như: Cảm giác (thọ), Tri giác (Tưởng) Phản ứng của tâm (Hành) là những tập hợp của

Tâm (Nāma). Các tập hợp của tâm này cũng được chúng ta xem là trường cửu, đáng yêu và là sỡ hữu của ta.
Tóm lại, mắt và vật thấy là những tập hợp của Vật Chất (Sắc) và sự biết của mắt, là Tâm (Nāma). Chỉ có hai đặc tính vật chất và tâm linh này mà thôi; chẳng có gì khác nữa. Các hiện tượng tâm-vật lý này sẽ phát sinh mỗi khi ta nhìn. Và mỗi tác động nhìn, sinh ra rồi diệt ngay tức khắc. Tuy nhiên, nếu chúng ta không ghi nhận kịp thời mỗi khi thấy thì vật thấy sẽ được chúng ta chấp giữ và xem là cái gì trường cửu bất biến. Sự chấp giữ và nghiệp tạo ra để thỏa mản dục lạc là nguyên nhân của tái sinh. Vì có tái sinh nên có đau khổ của già, chết.
Nếu mỗi một sự thấy đều được ghi nhận kỹ càng thì ta sẽ nhận ra được sự sinh diệt của năm nhóm tập hợp (Ngũ Uẩn hay Danh Sắc); nhờ đó, sự luyến ái sẽ không phát sinh. Nghiệp tạo ra bởi sự chấp thủ, ao ước một kiếp sống mới cũng ngừng nghỉ. Kết quả là khổ già, đau, chết chấm dứt.
Tương tự như vậy, nếu mọi hiện tượng phát sinh lúc ta nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ không được ghi nhận và ý thức sáng suốt kịp thời thì Chấp Thủ và Hữu (muốn có một kiếp sống mới) sẽ phát sinh; và khổ già, đau, chết sẽ nối liền theo đó.Ngược lại, nếu các hiện tượng tâm vật lý mỗi khi xuất hiện đều được ghi nhận kịp thời và với ý thức sáng suốt thì Chấp Thủ và Hữu sẽ chấm dứt và khổ già đau chết cũng không phát sinh.
Nhờ quán chiếu sự sinh diệt của ngũ uẩn thủ, nên chẳng bao lâu Bồ Tát thoát ra khỏi các Lậu Hoặc (Àsava-kilesa): Dục lậu, Hữu lậu và Vô Minh lậu và thành Phật.
Trên đây là sơ lược những điều thực hành của Bồ Tát để loại bỏ: sanh, già, bệnh, chết và thành đạt Đạo Quả, chứng nghiệm Giáo Pháp cao thượng bao gồm Giới, Định, Huệ và giải thoát. Và với tình thương rộng lớn, Đức Phật đã đem Giáo Pháp Cao Thượng, con đường thoát khổ ra giảng dạy cho những ai muốn tìm đường giải thoát như Ngài .
Sau khi Giác Ngộ, Đức Phật đến vườn Lộc Uyển ở rừng Migadaya để thuyết pháp độ năm thầy Kiều Trần Như, đó là: Kondañña, Vappa, Bhaddiya, Mahā nāma và Assaji.
Đây là năm người học trò đã theo Bồ tát trong thời gian Ngài hành các pháp khổ hạnh. Bồ Tát đã tích cực hành pháp khổ hạnh đến nỗi thân thể chỉ còn da bọc xương. Về sau, thấy phương pháp khổ hạnh chỉ đem lại đau khổ mà trí tuệ chẳng hề tăng trưởng, nên Ngài quyết định dùng lại thức ăn để có đủ sức hành thiền quán niệm hơi thở. Thấy Ngài không còn tu khổ hạnh, năm thầy Kiều Trần Như lấy làm thất vọng và bỏ Ngài rađi. Họ đến trú tại Lộc Uyển (vườn nai) gần Bénares, cách Bodhigaya một trăm bốn mươi dặm.

Từ Bodhigaya Đức Phật đi bộ đến Lộc Uyển. Sau khi đến vườn nai, ngồi vào chỗ dọn sẵn, Đức Phật nói với năm thầy:
- Ta đã tìm thấy chánh pháp bất diệt, nếu các thầy thực hành theo Giáo Pháp các thầy sẽ đạt được pháp cao thượng mà các thầy muốn tìm kiếm. Hãy nghe!
Năm thầy Kiều Trần Như trả lời:
- Này hiền giả Gotama, trong thời gian hiền giả hành khổ hạnh tích cực như thế mà hiền giả còn chưa đạt được sự sáng suốt, huống hồ bây giờ hiền giả đã bỏ lối tu cao thượng này thì làm sao đạt được kết quả.
Đức Phật, với tình thương, lập đi lập lại ba lần, khuyên các thầy hãy lắng nghe giáo pháp, nhưng cả ba lần các thầy vẫn không tin tưởng. Cuối cùng Đức Phật nói với họ:
- Các thầy thân mến, không phải đây là lần đầu tiên ta gặp các thầy. Các thầy đã sống với ta trong sáu năm lúc ta tu khổ hạnh. Từ trước đến nay có bao giờ các thầy từng nghe ta nói rằng ta đã đạt pháp cao thượng chưa?
Nghe Đức Phật nói thế, các thầy đặt lòng tin tưởng và lắng nghe lời dạy của Đức Phật.Bài pháp đầu tiên này có tên là Kinh Chuyển Pháp Luân. Kinh khởi đầu như sau: " Sau khi tự mình chứng ngộ giáo pháp cao thượng, Đức Thế Tôn dạy cho năm thầy Kiều Trần Như giáo pháp mà Ngài đã chứng ngộ để họ có thể thấy được chân pháp như Ngài".
Bây giờ chúng ta thử tìm hiểu một vài đoạn chính trong kinh này.
Từ năm mười sáu cho đến năm hai mươi chín tuổi, Bồ Tát Sĩ Đạt Ta hưởng thụ lạc thú ngũ trần bên cạnh người vợ xinh đẹp và đoàn cung nữ mỹ miều. Đối với người bình thường thì lạc thú thế gian là nguồn hạnh phúc lớn lao mà họ cố công tìm kiếm và hưởng thụ. Vì si mê đưa đến hiểu biết sai lầm, mục tiêu để tìm kiếm hạnh phúc của họ là ngũ dục thế gian nên họ không thoát khỏi khổ đau do tham lam sân hận đem lại. Họ bị tràn ngập bởi phiền não, ô nhiễm sinh ra từ lòng ham muốn được hiện hữu, luôn luôn dính liền với già, đau, chết. Nhưng dưới cặp mắt của bậc trí giả, mọi lạc thú thế gian đều tạm bợ, không thể nào thỏa mãn ước vọng con người; chỉ có thoát ra khỏi vòng sanh tử mới là hạnh phúc trường cửu. Nhưng muốn thoát ra khỏi vòng sanh tử, đạt chân hạnh phúc phải thoát khỏi thế gian này, và hạnh phúc cuối cùng này chỉ có thể thành tựu trọn vẹn nhờ vượt ra khỏi mọi bất tịnh của tham lam, sân hận. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chư tăng phải cố gắng giải thoát ra khỏi mọi phiền não, bằng cách tránh xa mọi lạc thú ngũ trần qua phương pháp hành thiền tích cực. Đó cũng là điều Bồ Tát đã ý thức khi Ngài từ giã vợ con, rời bỏ mọi thú vui cuộc đời, ra đi tìm chân lý.

Từ bỏ tu khổ hạnh, không phải Bồ Tát muốn trở về con đường hưởng thụ dục lạc mà để có đủ sức khỏe thực hành phép luyện tâm. Bồ Tát thấy rõ khổ hạnh chỉ làm cho cơ thể hao mòn mà chẳng gặt hái được Giáo Pháp cao thượng. Trung đạo chỉ được tìm thấy sau khi Ngài đã từ bỏ hai thái cực "lợi dưỡng" và "khổ hạnh" mà thôi.
Con đường trung dung này gồm có:
Chánh Kiến: Có cái nhìn đúng.
Chánh Tư Duy: Suy tư đúng, hướng tâm đúng.
Chánh ngữ: Nói lời đúng.
Chánh Nghiệp: Hành động đúng.
Chánh Mạng: Sự nuôi mạng chân chánh.
Chánh Tinh Tấn: Nỗ lực đúng.
Chánh Niệm: Ghi nhớ, biết mình đúng.
Chánh Định: Thiền định chân chánh.
Trong tám chi của Bát Chánh Đạo thì Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc phần Giới. Đối với người cư sĩ, nếu Ngũ Giới được thận trọng giữ gìn thì phần giới đã đạt mức khả quan. Nhưng giới được gọi là trọn vẹn khi đắc quả Tu Đà Huờn. Bởi thế bậc TuĐà Huờn được gọi là bậc đã tròn đủ giới hạnh. Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định thuộc phần Định. Định chỉ đạt được mức khả quan khi hành giả đạt các tầng định.Nhưng Định chỉ được tròn đủ khi đắc quả A-Na-Hàm. Bởi thế A-Na-Hàm được gọi là bậcđã tròn đủ định lực. Chánh Kiến, Chánh Tư Duy thuộc phần Huệ. Trong khi nghi nhận các hiện tượng tâm vật lý tiềm tàng trong mỗi động tác nghe, thấy v.v... và trong khi nhận biết được sự sinh diệt của chúng thì Huệ sẽ được khai triển cùng lúc với Giới và Định. Huệ được tròn đủ khi đắc quả A-La-Hán. Bởi thế A-La-Hán được gọi là bậc đã tròn đủ Huệ lực. Khi đạt quả A La Hán Bồ Tát thoát khỏi mọi Hoặc Lậu, Phiền Não.
Bồ Tát đạt đạo quả A-La-Hán và thành Phật nhờ quan sát sự sanh diệt của Ngũ Uẩn Thủ và khai triển Bát Chánh Đạo. Đức Phật tìm thấy Trung Đạo khi Ngài từ bỏ hai thái cực Lợi Dưỡng và Khổ Hạnh. Ngài dạy chúng ta thực hành Bát Chánh Đạo để đạt huệ nhãn và tự mình thành tựu Thánh Trí.
Huệ nhãn ở đây là sự hiểu biết, được gọi là con mắt trí tuệ, vì Huệ nhãn thấy rõ như thấy bằng mắt. Huệ nhãn thấy rõ rằng mọi tác động, mọi kinh nghiệm: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và hiểu biết gì cũng chỉ là những hiện tượng tâm vật lý cùng nhân quả mà thôi. Huệ nhãn cũng đồng thời tự kinh nghiệm, tự nhận biết rằng chẳng có một cái ta trường tồn vĩnh cữu, tất cả chỉ là sự biến đổi liên tục của hiện tượng tâm vật lý vô bản thể. Tất cả những ý thức trên đều do tự mình chứng nghiệm, chứ không phải chỉ là sự tin tưởng mù quáng thâu nhận từ một vị thầy

nào, cũng không phải là sự nhắm mắt tin càng những lời dạy của Đức Phật. Bởi thế lời dạy của Đức Phật được tán dương là Sanditthiko có nghĩa là "Pháp tự mình ngộ lấy qua thực hành".
Bát Chánh Đạo được gọi là Trung Đạo, có khả năng giúp người hành trì có được tuệ nhãnđể thấy rõ chân tướng của sự vật, tiêu diệt phiền não, chứng quả Niết Bàn. Bất cứ ai quyết tâm hành trì Bát Chánh Đạo đều có thể đạt tuệ giác, loại trừ phiền não, chứng quả Niết Bàn.
Sau khi lắng nghe lời giảng dạy của Đức Phật qua bài pháp đầu tiên, Kiều Trần Như là người đầu tiên đắc quả Tu Đà Huờn. Trong khi đó có một trăm tám chục triệu vị chư Phạm Thiên thường được gọi là các vị Thượng Đế cai quản các cõi trời Phạm Thiên đắc đạo quả. Vô số các vị Chúa Trời và các vị trời khác chứng nghiệm giáo pháp vi diệu.
Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu cách thực hành Bát Chánh Đạo.
Khi ngồi thiền, thiền sinh ngồi theo nhiều cách khác nhau. Có thể ngồi theo lối kiết già: hai chân tréo nhau, hai bàn chân đặt lên hai vế;có thể theo lối bán già: chân này đặt lên chân kia hoặc ngồi theo lối tự nhiên thoải mái, hai chân rời nhau không chân nào chồng lên chân nào, chân này để trước chân kia . Để có thể ngồi lâu, ngày nay một số nơi trên thế giới, thiền sinh có thể ngồi trên ghế. Nhưng dầu ngồi xếp bằng hay ngồi trên ghế lưng cũng phải giử thẳng. Mục đích giử thẳng lưng là để sự tinh tấn không bị suy yếu. Thiền sinh cũng không được dựa vào vách hay thành ghế. Tâm phải chú vào đề mục thiền. Dầu thiền Kasina (dùng đối tượng bên ngoài như đất, nước, màu sắc v.v...), quán sát thân bất tịnh hay niệm hơi thở, tâm cũng phải dán chặt vào đối tượng thiền.
Thiền Minh Sát (vipassana) là quán sát các hiện tượng xảy ra ở sáu cửa giác quan. Thoạt đầu, thiền sinh khó có thể quán sát tất cả các hiện tượng xảy ra ở sáu cửa, do đó chỉ cần chú tâm đến một ít hiện tượng mà thôi. Đó là lý do tại sao thiền sinh được đề nghị chú tâm vào chuyển động phồng xẹp của bụng, theo dõi sự chuyển động của bụng. Thiền sinh dùng tâm để quán sát các chuyển động ở bụng chứ không phải dùng mắt, do đó khi ngồi thiền, thiền sinh nên nhắm mắt lại.
Khi bụng phồng lên, ghi nhận "phồng"; và khi bụng xẹp xuống, ghi nhận "xẹp".
Không cần phải niệm ra miệng. Chỉ ghi nhận thầm trong tâm mà thôi. Nhớ là chú tâm vào chuyển động phồng xẹp chứ không chú tâm vào chữ phồng xẹp.
Phải theo dõi chuyển động phồng xẹp từ lúc phồng bắt đầu cho đến lúc phồng chấm dứt, từ lúc xẹp bắt đầu cho đến lúc xẹp chấm dứt. Đây là sự quán sát yếu tố chuyển động hay yếu tố gió của bụng biểu hiện qua sự căng cứng, sự bành trướng, sự rung chuyển của bụng.

Trong khi đang ghi nhận các chuyển biến của bụng, nếu có tư tưởng gì đến phải cẩn thận ghi nhận. Sự ghi nhận này gọi là Niệm Tâm. Sau khi ghi nhận "suy nghĩ", hãy trở về với đề mục chuyển động "phồng" hoặc "xẹp".
Trong khi đang theo dõi chuyển động phồng xẹp, nếu có sự đau, nhức phát sinh, hãy ghi nhận "đau, đau" hay "nhức, nhức". Đó là niệm Thọ (niệm cảm giác) rồi lại trở về với chuyển động phồng xẹp.
Khi đang theo dõi chuyển động của bụng, nếu tai nghe gì hãy ghi nhận "nghe, nghe" rồi trở về với chuyển động phồng xẹp. Đó là niệm Pháp.
Trên đây là sơ lượt về cách hành thiền minh sát. Bây giờ các bạn hãy hành thiền trong hai phút.
Giải Thích
Hai phút đã trôi qua. Trong mỗi phút, bạn ghi nhận khoảng năm mươi hay sáu mươi lần.Trong mỗi sự ghi nhận bạn đã thực hành Bát Chánh Đạo. Các bạn thử xem Bát Chánh Đạo thể hiện như thế nào.
Cố gắng ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng là Chánh Tinh Tấn.
Theo dõi, ghi nhận đề mục là Chánh Niệm.
Tâm không rời đề mục, luôn luôn chú tâm trên đề mục là Chánh Định.
Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định là Định Đạo.
Biết rõ đề mục ghi nhận là Chánh Kiến.
(Lúc mới bắt đầu thực tập ghi nhận, Chánh Kiến chưa rõ ràng. Nhưng dần dần bạn sẽ thấy rõ rằng chỉ có thân và tâm trong mọi tác động ghi nhận, ngoài ra chẳng có gì nữa cả. Vì có ý muốn di chuyển nên tác động di chuyển mới xảy ra. Vì có vật để nhìn nên mới có tâm nhìn. Thiền sinh sẽ phân biệt được nhân và quả trong mỗi tác động. Mọi vật hiện ra một cách thật mới mẻ rồi lại biến mất ngay. Đây cũng là một sự thật hiển nhiên. Sự ghi nhận này cho ta thấy một luồng sinh diệt, sinh diệt diễn ra khiến thiền sinh ý thức được sự biến chuyển hay đặc tính Vô Thường của vạn pháp. Một cái thân tâm cũ chết đi, một cái thân tâm mới lại sinh ra. Thân tâm mới sinh ra lại chết đi, để một thân tâm khác sinh ra. Sinh sinh diệt diệt không ngừng. Cái chết đến từng khoảnh khắc một.Cuộc sống này thật đau thương sợ hãi làm sao. Thiền sinh lại nhận thức ra rằng mọi vật diễn biến theo chiều hướng riêng, không ai có thể kiểm soát được chúng; chẳng có linh hồn hay bản ngã gì cả. Tất cả mọi hiểu biết trên là Chánh Kiến).
Khi hành thiền, tâm không suy nghĩ đến đến các điều bất thiện, tâm hướng vào đề mục, đó là Chánh Tư Duy.
Chánh Kiến và Chánh Tư Duy lập thành Tuệ Đạo.
Ba Định Đạo và hai Tuệ Đạo được bản chú giải gọi là năm Kanaka Maggangas (Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Kiến và Chánh Tư Duy). Chúng hoạt động như một nhóm thợ năm người, mỗi

người giữ một nhiệm vụ riêng, công việc chỉ hoàn thành được do sự hợp lực của cả năm người. Cùng thế ấy năm Định Tuệ Đạo này phải hoạt động hài hòa trong mỗi tác động ghi nhận và ý thức. Sự hài hòa của Năm Định Tuệ Đạo này là sức mạnh kỳ diệu để triển khai trí tuệ minh sát.
Giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh là Chánh Nghiệp.
Giữ giới không nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời vô ích là Chánh Ngữ.
Nuôi mạng sống chân chánh, tránh xa các nghề nghiệp bất thiện là Chánh Mạng.
Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng tạo thành Giới Đạo. Giới Đạo được trọn vẹn khi thiền sinh biết giữ gìn giới luật.
Lúc hành thiền mỗi tác động ghi nhận đều bao gồm Bát Chánh Đạo trong đó. Mỗi lần chánh niệm ghi nhận, Bát Chánh Đạo sẽ được khai triển, và đường đến Niết Bàn nhân đó sẽ được thâu ngắn dần. Mỗi một niệm đưa ta đến gần Niết Bàn hơn. Niệm cuối cùng là bước cuối cùng đưa đến nơi giải thoát.
Lúc mới bước chân vào việc hành thiền, bạn chưa thấy rõ các chuyển biến của thân và tâm. Nhưng dần dần, sau khi đã thiền được bốn năm mươi giờ, tâm định của bạn sẽ lớn mạnh. Tâm không còn vọng động nhiều nữa mà dính chặt vào đề mục hành thiền của bạn. Lúc bấy giờ, khi quán sát chuyển động phồng xẹp của bụng bạn sẽ phân biệt được rằng phồng là một chuyện, tâm ghi nhận là một chuyện khác. Khi ghi nhận sự xẹp thì bạn cũng thấy được xẹp là một chuyện và tâm ghi nhận xẹp là một chuyện khác. Khi ghi nhận "chuyển động" hay "đi", bạn sẽ phân biệt được sự chuyển động hay đi là một chuyện và tâm ghi nhận chúng là một chuyện khác. Khi ghi nhận "thấy", bạn sẽ phân biệt rõ mắt và vật thấy là một chuyện, tâm ghi nhận là một chuyện khác. Khi ghi nhận "nghe" bạn sẽ phân biệt được tai và âm thanh một chuyện, tâm ghi nhận là một chuyện khác. Phân biệt được đối tượng ghi nhận và tâm chi nhận là bạn đã khai triển được "Tuệ Phân Biệt Vật Chất Và Tâm". Ở tuệ này, bạn biết rõ và phân biệt rõ thế nào là vật chất, thế nào là Tâm.
Đến mức độ tiến bộ này, nếu tâm định và trí tuệ bạn phát triển mạnh hơn, bạn sẽ tự mình thấy rõ rằng: Vì có thở mới có sự phồng và xẹp. Vì có sự phồng và xẹp nên mới có sự ghi nhận "phồng", "xẹp". Vì có ý định đi nên bạn mới đi. Vì bạn di chuyển và đi nên mới có sự ghi nhận "di chuyển" và "đi". Vì có vật để thấy nên bạn thấy. Vì bạn thấy nên có sự ghi nhận "thấy, thấy". Vì có tiếng động nên bạn nghe. Vì có nghe nên

bạn mới có ghi nhận "nghe, nghe" v.v... ở giai đoạn này, bạn tự mình thấy rõ Nhân và Quả. Vậy là bạn đã có "Tuệ Thấy Nhân Quả".
Lại nữa, nếu bạn không ghi nhận mỗi khi có sự thấy nghe thì bạn sẽ bị đắm mình trong ảo tưởng rằng tất cả sự vật đều trường tồn, đáng yêu, hạnh phúc, và có tự ngã. ảo tưởng này khiến bạn đắm say vào sự vật và cố gắng nắm giữ những gì mà mình ưa thích. Sự luyến ái này tạo ra nghiệp lực khiến bạn phải tái sanh nhiều lần. Vì có sự tái sanh nên có già, đau, chết. Bao lâu còn tái sanh thì tinh thần và thể xác còn chịu đau khổ. Bởi thế bạn phải luôn luôn chú tâm ghi nhận bất kỳ thứ gì diễn ra ở sáu cửa giác quan. Chú tâm ghi nhận, thì trí tuệ bạn ngày càng khai mở để tiến đến những tuệ giác cao hơn. Khi sự tinh tấn và trí tuệ phát triển mạnh mẽ, bạn sẽ thấy rõ rằng "đối tượng thiền" và "tâm ghi nhận đối tượng" vừa mới sinh ra lại biến mất đi ngay. Nghĩa là bạn sẽ thấy rõ "đối tượng mà bạn chú tâm vào" và "sự chú tâm ghi nhận đối tượng" sinh ra rồi diệt ngay lúc bạn ghi nhận. Lúc ấy bạn sẽ tự ý thức rằng cái gì sinh ra liền diệt ngay thì cái đó là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Có được trực giác kinh nghiệm này là bạn đã đạt được "Tuệ Tri Kiến", thấy rõ mọi sự vật đều mang đặc tướng Vô Thường, Khổ và Vô Ngã.
Khi tuệ tri kiến ngày một mạnh, bạn lại thấy rõ sự sinh diệt của các hiện tượng nhanh chóng hơn, bạn thấy rõ cách thức các pháp sinh ra và diệt ngay tức khắc, là có được "Tuệ Sinh Diệt". Khi được Tuệ Sinh Diệt bạn sẽ thấy ánh sáng bao phủ khắp mình, toàn thân và tâm đều có phỉ lạc, hạnh phúc tràn ngập. Càng chú tâm chánh niệm ghi nhận đề mục bạn càng thấy sự sinh diệt diễn ra nhanh chóng hơn.
Trước đây, bạn thấy sự vật sinh rồi diệt, nay sự sinh diệt quá nhanh khiến bạn chỉ thấy diệt mà không thấy sanh nữa, thế là bạn có được Tuệ Diệt. Khi có Tuệ Diệt bạn sẽ thấy tay chân, thân thể hay bất cứ cái gì bạn chú tâm vào đều giả tạm, tất cả đều là một chuỗi hủy diệt, bạn sẽ thấy rằng vật được ghi nhận và tâm ghi nhận đều bị diệt đi ngay một cách nhanh chóng.
Khi đạt được "Tuệ Xã" thì ý thức sáng suốt và chánh niệm sẽ nội tại trong bạn, một cách tự nhiên, bạn không cần cố gắng vẫn có chánh niệm như thường. Lúc bấy giờ chỉ có chánh niệm và tâm xả mà thôi. Thiền sinh sẽ nhận thấy rằng chuyện ngồi thiền, một giờ, hai giờ, hay ba giờ... đối với mình là chuyện dễ dàng. Cứ ngồi xuống là dính vào đề mục ngay, không gặp chút trở ngại nào. Đến giai đoạn này, không những lúc ngồi thiền, mà trong mọi tư thế, bạn đều có chánh niệm tốt đẹp. Chẳng hạn như lúc thay đổi tư thế từ ngồi sang đứng tâm vẫn luôn luôn có ý thức sáng suốt và chánh niệm.Đây là một trạng thái thật tốt đẹp vì mỗi động tác đều được ghi nhận một cách chánh niệm, giúp phát triển Bát Chánh Đạo, đường đến Niết Bàn.

Vậy thì, hãy bắt đầu bằng sự chánh niệm ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng. Hãy tinh tấn chú tâm quán sát mọi sự xuất hiện của các hiện tượng vật chất và tâm càng nhiều càng tốt.
Với sự quán sát chánh niệm liên tục như thế này, cầu mong các bạn sẽ khai triển được tuệ giác và chóng đạt được đạo quả và Niết Bàn.
Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

* Chú thích:
[*] Phạm Thiên, Thượng Đế, Chúa Trời:
Theo Kinh Phạm Võng, một số các vị Phạm Thiên và các vị Chúa của các cõi trời cao, do phước báu đã tích tụ từ các đời trước, nên tuổi thọ rất dài. Nhiều vị có tuổi thọ dài đến trăm ngàn lần tuổi thọ của trái đất. Họ có như ý tâm (có thể tạo các nhu cầu theo ý mình). Khi muốn có chúng sanh khác đến ở với mình, họ chỉ cần khởi sinh ý muốn là tức khắc có chúng sanh khác theo nghiệp lực thọ sanh vào cõi của họ. Điều này khiến họ tưởng lầm rằng họ có thể tạo ra được chúng sanh khác. Các chúng sanh mới được hóa sanh này có tuổi thọ thấp hơn, nghĩ rằng mình sinh ra là do ý muốn của các vị này, nên xem các vị này là cha, là chúa tể của mình và tin rằng các vị Phạm Thiên các vị Chúa Trời này là Thượng Đế, tạo ra tất cả mọi sự và bất tử. Vì có tuổi thọ quá dài, nên các vị Phạm Thiên và và các vị Chúa Trời cũng tưởng lầm mình bất tử, tưởng mình là Thượng Đế. Thật ra khi hết tuổi thọ các vị Phạm Thiên, các vị Chúa trời này cũng phải chết và thọ sinh vào các cõi tốt xấu trong thế gian tùy theo nghiệp lực mà họ đã tạo.
[**] Ngũ Uẩn, Ngũ Uẩn Thủ:
Ngũ uẩn: là năm nhóm tập hợp của "vật chất và tâm" gồm: Sắc (Vật Chất), Thọ (Cảm Thọ), Tưởng (Tri Giác), Hành (Những Phản ứng của Tâm) và Thức (Sự biết). Ngũ uẩn bao gồm các hiện tượng tâm vật lý này. Các sự vật dù ở trong quá khứ, hiện tại hay vị lai, bên trong, bên ngoài, thô thiển hay vi tế đều nằm trong năm uẩn. Như vậy, có thể nói: Khi một vật được nhận biết trong trong quá khứ, hiện tại hay vị lai, bên trong, bên ngoài, thô hay tế thì vật đó được xem là thuộc về ngũ uẩn. Như vậy, toàn thể mọi vật trên thế gian này là tập hợp của năm uẩn.
Thủ: là tham ái mạnh mẽ hay tham muốn mạnh mẽ. Có hai loại tham. Một loại tham nhẹ nhàng gọi là tham ái hay dính mắc. Một loại tham mạnh mẽ gọi là thủ hay chấp giữ. Thủ ở đây có nghĩa là "nắm giữ thật chặt". Thủ là một từ để chỉ tâm chấp giữ chứ không phải hành động chấp giữ bằng cơ thể. Do đó, sự chấp giữ có nghĩa là sự bám níu chặt chẽ vào các đối tượng về phương diện tinh thần.
Ngũ uẩn thủ: là năm nhóm tập hợp làm đối tượng cho sự chấp thủ. Mọi sự vật trên thế gian này được chia làm hai nhóm: Vật Chất và Tâm.

Chúng sanh tham luyến, dính mắc vào ngũ uẩn. Ngũ uẩn là đối tượng để chúng sanh dính mắc vào. Về vật chất, các biểu hiện kích thích sự tham ái dính mắc là hình sắc, âm thanh, mùi, vị, vật xúc chạm; mắt, tai, mũi, lưỡi, thân... Về tâm, các biểu hiện kích thích sự tham ái dính mắc là các cảm thọ, tri giác, phản ứng của tâm và sự nhận biết. Ngũ uẩn là đối tượng của sự chấp giữ, toàn thể sự vật trên thế gian này là tập hợp của ngũ uẩn, như vậy toàn thể sự vật trên thế gian này là đối tượng của chấp thủ, dính mắc.
Trong lúc hành thiền, quán sát ngũ uẩn (tức là quán sát thân tâm) bạn chỉ cần đơn thuần ghi nhận những gì đang xảy ra nơi sáu căn để thấy chúng sinh diệt mau chóng chứ đừng định danh hay phân biệt uẩn nào đang xuất hiện. Thiền sinh không được tìm kiếm ngũ uẩn, khi có uẩn nào xuất hiện thiền sinh chỉ cần ghi nhận và ý thức uẩn đó mà thôi,đối tượng ghi nhận có thể là vật chất, có thể là cảm thọ có thể là tri giác, có thể là thức. Tóm lại trong lúc hành thiền đối tượng nào xuất hiện thì ghi nhận đối tượng đó, đừng tìm kiếm gì cả.
-ooOoo-

Ba bài pháp về Thiền Quán

Đại trưởng lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw
Bình Anson dịch Việt

Dưới đây là ba bài pháp ngắn do Ngài Thiền Sư Mahasi Sayadaw giảng cho các cư sĩ Phật tử tại vương quốc Nepal trong dịp Ngài sang dự lễ đặt viên đá đầu tiên tại công trường Lâm Tì Ni vào tháng 11 năm 1980. Các bài này do Bình Anson trích dịch từ quyển: "Mahasi Abroad -- Lectures by Venerable Mahasi Sayadaw, 1980", Second Edition, Buddhasasana Association, Myanmar, 1993.

Bài pháp thứ nhất

Giáo pháp của Đức Phật

Đại trưởng lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw
Bình Anson lược dịch

-oOo-

"Đức Phật thị hiện trên đời vì hạnh phúc của chư thiên và nhân loại" (Sutta Nipata -- Kinh Tập)
Có nhiều chu kỳ thế giới mà trong đó Đức Phật chỉ xuất hiện trong một vài tăng-kỳ (kappa). Trong những tăng kỳ mà Đức Phật xuất hiện, có khi có hai, ba hay bốn Đức Phật xuất hiện trong cùng một tăng kỳ, mà cũng có tăng kỳ chỉ có một Đức Phật. Trong tăng-kỳ hiện tại, chỉ có tối đa là

năm Đức Phật xuất hiện. Trong đó, Đức Phật Di Lặc chỉ xuất hiện sau nhiều triệu năm khi Giáo Pháp hiện nay của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni biến mất. Các lời dạy của chư Phật đã xuất hiện từ trước trên thế gian này cũng biến mất sau hằng trăm ngàn năm hoặc hằng vạn năm, sau khi chư Phật nhập Bát Niết-bàn. Thời gian mà Giáo Pháp lưu hành trên thế gian thay đổi theo từng thời kỳ, và có những thời kỳ đen tối không có một Giáo Pháp nào cả. Theo các Chú giải, Giáo Pháp hiện nay của Đức Phật Thích Ca chỉ kéo dài khoảng 5000 năm trước khi biến mất khỏi thế gian. Bây giờ là 2524 năm (1980 CN) sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn. Số người trên thế gian này vốn thông hiểu, chấp nhận và tôn kính Giáo Pháp chân chính ngày càng giảm thiểu. Và chỉ còn khoảng 2500 năm nữa là Giáo Pháp sẽ biến mất.
Đức Phật Thích Ca Mâu Ni xuất hiện trên địa cầu 25 thế kỷ trước. Trước Ngài, qua nhiều triệu năm, không ai có cơ hội để nghe lời dạy chân chính của Phật, để thông hiểu và hành trì. Con người trong các thời đại đen tối đó là những chúng sinh không có phước duyên; và vì không được nghe và hành theo Chân Pháp, có rất ít người được tái sinh vào các cõi an nhàn và cao thượng.

Nghe Pháp và hành theo Pháp
Với sự thị hiện của Đức Phật, Chánh Pháp được giảng rộng. Do nghe lời dạy nầy, nhiều người trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế đã hành trì theo, làm các nghiệp lành như Bố thí (Dana) và giữ gìn Giới hạnh (Sila), và nhờ đó, họ được tái sinh vào các cõi trời. Rất nhiều người khác đã giác ngộ, đắc quả A-la-hán, và chứng Niết-bàn. Có lẽ là trong thời đó, đa số những người đã được tái sinh vào các cảnh an nhàn hoặc chứng Niết-bàn là những dân cư của xứ Nepal và Ấn Độ, bởi vì Bồ-tát Thái tử Sĩ-đạt-ta đã sinh ra trong xứ Nepal, hành trì Chánh Pháp và thành đạo tại xứ Ấn Độ. Ngài đã hoằng dương Chánh Pháp trong suốt 45 năm tại các vùng đó. Dân cư tại hai quốc gia này đã có dịp được nghe và hành trì theo lời dạy của Ngài. Vì thế, trong thời kỳ đó, có rất nhiều người hoặc là được tái sinh vào các cõi trời an nhàn, hoặc đắc các quả Thánh, hoặc chứng đạt Niết-bàn, hoàn toàn giải thoát khỏi các hoạn khổ.

Bây giờ chúng ta cũng cần phải hành trì theo Chánh Pháp
Mặc dù giờ đây Đức Phật không còn tại thế, chúng ta vẫn là những người may mắn vì chúng ta vẫn có đủ điều kiện để được nghe và học các lời giáo huấn chân chính của Ngài. Vì thế, chúng ta phải thành kính hành trì theo Giáo Pháp chân chính nầy. Các lời giáo huấn chân chính đó là gì?
Chánh Pháp của Đức Phật

Chánh Pháp của Đức Phật có thể được tóm tắt qua câu kệ sau đây:
Không làm các điều ác
Gắng làm các điều lành
Luôn giữ tâm trong sạch
Đó là lời dạy của chư Phật. -- (Kinh Pháp Cú, và Trường Bộ)
Thân nghiệp (Kaya-kamma)
Các hành động bất thiện là (1) sát hại chúng sinh, (2) lấy của không cho, hay trộm cắp, và (3) tà dâm. Ba việc này là các hành động bất thiện cần phải luôn tránh.
Khẩu nghiệp (Vaci-kamma)
Kế đó, bốn ác nghiệp về lời nói là (1) nói dối để làm hại người khác, (2) nói đâm thọc để tạo mối bất hòa, (3) nói lời thô lỗ, hung dữ, và (4) nói về những sự hư ngụy như là chân lý -- liên quan đến sự truyền giảng các tà thuyết. Bốn loại ngôn từ này là các khẩu nghiệp bất thiện, cần phải tránh.
Tà mạng (Miccha-jiva)
Cần phải tránh các hành động và lời nói hư ngụy để tạo tư lợi bất chính, vì đó là cách sinh sống không thiện lành. Lúc nào cũng phải tuân giữ năm điều giới hạnh để hành trì theo lời Phật dạy là tránh làm các điều ác, và có một đời sống thanh cao, trong sạch.
Thiện nghiệp (Kusala kamma)
Một cách ngắn gọn, thiện nghiệp bao gồm ba yếu tố là Bố thí (Dana), Giới hạnh (Sila), và Tu tâm (Bhavana). Trong các yếu tố nầy, người Phật tử lúc nào cũng phải có một lòng rộng lượng, chia xẻ. Người Phật tử lúc nào cũng có lòng bố thí, sẵn sàng chia xẻ cho người khác những gì mà họ có được, và vì thế, họ được người khác ngợi khen, thương kính. Người nhận của bố thí sẽ có lòng kính mến người làm chuyện bố thí, và họ sẵn sàng hợp tác, giúp đỡ khi hữu sự. Người có lòng quảng đại sẽ tạo nhiều phước báu, và sẽ được tái sinh trong các cõi thiện lành, thanh cao.
Giới thiện (Sila kusala)
Giới (Sila) có nghĩa là xin nương tựa nơi Tam Bảo Phật-Pháp-Tăng và tuân giữ các điều đạo đức như Ngũ Giới hoặc Bát Giới. Để trở thành Phật tử, chúng ta phát nguyện có lòng thành tín và quy y Tam Bảo và tuân giữ năm giới hoặc tám giới -- thường gọi là "Tam Quy, Ngũ Giới" cho các Phật tử tại gia. Tuân hành theo như thế, chúng ta sẽ có được một sự bảo đảm là trong các kiếp sau, chúng ta sẽ không rơi vào các khổ cảnh như các cõi địa ngục, cầm thú, ngạ quỷ hoặc a-tu-la. Thay vào đó, Phật tử chân chính sẽ có nhiều phước duyên để tái sinh làm người hoặc trong các cõi trời an nhàn để có nhiều dịp tiến tu.
Tu thiện (Bhavana kusala)

Đây là cách tạo phước cao thượng hơn, qua sự tu lọc tâm trí. Trong Đạo Phật, tu lọc tâm được thực hiện qua pháp hành thiền: hành thiền An chỉ (samatha bhavana) và hành thiền Minh quán (vipassana bhavana). Có một cách nữa thường được gọi là Thánh Đạo Tu Tập (ariya magga bhavana), tu tâm để đi vào con đường Thánh siêu thế. Thiền An chỉ gồm có 40 đề mục: mười đề mục biến xứ (kasina), mười đề mục bất tịnh (asubha), mười đề mục quán tưởng (anussati), và mười đề mục linh tinh.

Niệm Phật (Buddhanussati)

Trong các đề mục hành thiền, Niệm Phật là phương cách quán tưởng và tôn kính các đức tính cao quí của Đức Phật, bậc Ứng Cúng -- nghĩa là xứng đáng để được sự tôn kính và cúng dường của chư thiên và nhân loại. Hành trì qua phương cách này là như thế nào? Đó là suy niệm và quán tưởng rằng Đức Phật là một đấng cao quí có đầy đủ các phẩm chất thanh cao của Giới hạnh, Thiền định, và Trí tuệ. Khi ta thành tâm tôn kính Ngài, ta sẽ có nhiều phước duyên để được tái sinh vào nhàn cảnh. Ta quán suy về danh hiệu Ứng Cúng của một bậc giác ngộ. Một đức tính của Ngài là Ngài đã tự mình thực chứng được Bốn Sự Thật Cao Diệu (Tứ Diệu Đế), và đó là một đức tính mà chỉ có Phật mới có được, và ta quí kính Ngài, bậc Chánh Đẳng Giác (Samma Sambuddha). Chính vì Ngài có một trí tuệ siêu việt và có lòng Từ mẫn vô lượng để giảng dạy cho chúng sinh, chỉ cho họ con đường thoát khỏi cõi Ta-bà hoạn khổ, Ngài có đầy đủ phẩm hạnh của một vị Phật, bậc Thế Tôn. Điều này cần phải được quán tưởng.

Hành trì qua niệm ân đức Phật (Buddhanussati bhavana) cũng được thực hiện bằng cách quán tưởng các phẩm hạnh khác của Ngài. Đối với người con Phật, mỗi khi họ quy ngưỡng và quí kính Ngài, họ thực hành pháp Niệm Phật.

Niệm Pháp (Dhammanussati)

Tiếp theo, các lời dạy của Đức Phật -- Giáo Pháp -- là kết quả của sự tu tập, hành trì và kinh nghiệm của chính Ngài, và Ngài đã truyền lại một cách đúng đắn, có lợi ích, cho các đệ tử. Nếu những lời dạy đó được hành trì đúng đắn và quí kính, chúng sẽ giúp ta phát triển các trí tuệ minh sát kỳ diệu. Mỗi khi ta quán tưởng đến các ích lợi kỳ diệu về Giáo Pháp của Đức Phật và đặt trọn niềm tin của ta vào đó, ta dưỡng nuôi các nghiệp thiện lành trong dạng Niệm Pháp.

Niệm Tăng (Sanghanussati)

Ta quán tưởng đến phẩm hạnh cao quí đang được hành trì bởi các vị đệ tử tu sĩ của Ngài, của các vị đệ tử đã đạt đạo quả Thánh, là phương cách quán niệm ân đức Tăng Bảo.

Quán lòng Từ (Metta Bhavana)

Khi ngay chính ta có ước nguyện muốn thoát cảnh hoạn khổ, người khác cũng có ước nguyện tương tự như thế. Vì vậy, Từ bi quán là thành tâm nguyện cầu hạnh phúc và an lành cho từng chúng sinh và tất cả mọi loài trong sáu cõi luân hồi.
Thực hành đề mục Niệm Phật và Quán Từ Bi càng nhiều càng tốt, thường xuyên mỗi ngày, là hành trì theo lời dạy của Đức Phật dành cho hàng cư sĩ tại gia, để tạo nhiều phước lành cao đẹp.
Minh quán thiện (Vipassana kusala)
Đây là phương cách tạo phước lành qua con đường quán niệm liên tục về đặc tính Vô thường, Bất toại nguyện, và Vô ngã của đời sống, qua các hiện tượng tâm-vật-lý của mỗi người chúng ta, ngay trong chính mình và ở người khác. Đây là đường lối hành thiền theo cách tu tập của Đức Phật để thực chứng trực tiếp tính chất phù du, tạm bợ (sinh rồi diệt) của hệ thống thân-tâm và sự chấp thủ vào đó -- thường được gọi là Ngũ uẩn thủ (upadanakkhanda). Khi phước báu này được chín muồi, thiện duyên về huân tu Thánh đạo (ariyam maggabhavana kusala) sẽ trổ ra và giúp ta thực chứng Niết-bàn.
Thanh lọc Tâm
Về lời dạy "Luôn giữ tâm trong sạch" có nghĩa là sau khi thực chứng Niết-bàn qua bốn Thánh Đạo (Ariya Maggas), Đức Phật tiếp tục phát triển tâm qua bốn Thánh Quả (Ariya Phalas). Đây là tiến trình thanh lọc tâm qua sự khởi hiện các chập tâm Thánh Quả (Ariya Phala Cittas).
Tu tập để đưa đến hạnh phúc
Đến đây, Sư đã trình bày tóm lược về phương cách thành kính hành trì lời Phật dạy. Hành trì như thế, ta sẽ có được hạnh phúc mà ta hằng tìm cầu. Đó là cách để đưa đến các cõi an nhàn của loài người và chư thiên với các hạnh phúc rộng lớn; và thanh cao tốt đẹp hơn nữa, sẽ đưa đến chứng đạt Niết-bàn, chấm dứt hoạn khổ, với hạnh phúc vĩnh hằng.
Đó cũng là cách mà chúng ta giúp duy trì và bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật, tạo niềm vui hạnh phúc cho người khác tương tự như của chính chúng ta.
Cầu mong quí vị hành trì tốt đẹp như đã trình bày, đạt được niềm hạnh phúc mà quí vị thường mong ước, và nhanh chóng chứng đạt được hạnh phúc tối hậu của Niết-bàn.
Thực tập thiền quán trong ba phút
Bây giờ, Sư sẽ hướng dẫn quí vị để thử thực hành Thiền Quán Vipassana trong vài ba phút.
Thiền Quán là pháp hành ghi nhận sự phát khởi và diệt tận của các hiện tượng tâm-vật-lý để giúp chúng ta nhận thức rõ bản chất thật sự của chúng. Mỗi khi ta nhìn, nghe, nếm, ngửi, chạm xúc hoặc nhận biết, các hiện tượng này liên tục hiện ra rồi mất đi. Điều quan trọng là phải ghi

nhận chúng và nhận thức về chúng mỗi khi chúng hiện ra. Tuy nhiên, trong lúc ban đầu, ta không thể nào ghi nhận tất cả những gì ta nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm, hoặc biết. Vì thế, ta cần phải giới hạn tập trung vào một ít hiện tượng thôi.
Mỗi khi ta thở vào và thở ra, bụng chúng ta di chuyển theo dạng phồng rồi xẹp rất rõ ràng, dễ theo dõi. Đây là biểu hiện của một yếu tố chuyển động mà ta thường gọi là Gió (Vayo dhatu, phong đại) -- một trong bốn yếu tố chính: đất, nước, lửa, gió -- và là một đối tượng dễ quan sát, ghi nhận. Bây giờ, chúng ta hãy thử thực tập trong ba phút, sau khi ta có một thế ngồi vững vàng...
Trong thời gian nầy, ta không cần phải nhìn gì cả, do đó, chúng ta nên nhắm mắt lại. Hãy chú tâm vào bụng... Khi bụng phồng lên, ghi nhận là "phồng". Khi bụng xẹp xuống, ghi nhận là "xẹp". Không cần phải tự nói thầm là "phồng" và "xẹp". Chỉ ghi nhận điều đó trong tâm, một cách tỉnh thức...
Nếu tâm phóng đi nơi khác, hãy ghi nhận sự phóng tâm như thế, ghi nhận "phóng tâm". Rồi trở về đề mục chính là sự phồng-xẹp của bụng. Nếu cảm thấy mệt mỏi hay đau đớn, chỉ ghi nhận hai hay ba lần: "đau, đau, đau", rồi đem tâm trở về đề mục ghi nhận sự chuyển động của bụng. Nếu có nghe một âm thanh nào đó, chỉ ghi nhận hai hay ba lần: "nghe, nghe, nghe", rồi chú tâm trở lại vào sự phồng-xẹp của bụng... Hãy cố gắng tiếp tục như thế trong một thời gian ngắn là ba phút...
Kết luận
Bây giờ ba phút đã trôi qua... Trong mỗi phút, ta có thể ghi nhận 50 hoặc 60 chuyển động. Trong ba phút, ta có thể ghi nhận được 150 đến 180 lần. Tất cả các hành động ghi nhận như thế là phương cách tu tập Minh Quán Thiện (Vipassana Kusala) theo đúng lời dạy của Đức Phật. Khi định lực (samadhi) được phát triển theo công phu tu tập, ta sẽ nhận biết được Tâm và Thân, hay Danh và Sắc, một cách phân minh và nhận thức được mối tương duyên của chúng. Ta sẽ tự thực chứng được sự sinh-diệt của chúng, nghĩa là trực nhận được đặc tính Vô thường (anicca) của chúng. Trong tiến trình tu tập như thế, dần dần ta sẽ phát triển được tuệ minh sát, và cuối cùng sẽ thành tựu được sự thực chứng Niết-bàn với tuệ tri về Đạo và Quả.
Sư cầu mong quí vị tinh tấn hành thiền quán để sớm thực chứng Niết-bàn.
Lành thay! Lành thay! Lành thay!
Đại trưởng lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw

Bài pháp thứ hai

Pháp hành thiền của Đức Phật

Đại trưởng lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw

Bình Anson lược dịch

-oOo-

Sau khi thực hành và thực chứng Chánh Pháp, Đức Phật truyền giảng Giáo Pháp cho chúng sinh để mọi người có thể tự mình hành trì và thực chứng Chánh Pháp như Ngài, trong khả năng của họ. (Trường Bộ)

Giáo Pháp của Đức Phật không phải để thảo luận lý thuyết suông. Ngài đã tự hành trì theo đó, đã thấm nhập Chân Lý, rồi truyền giảng cho mọi người. Cho nên, chúng sinh nào có khả năng tư duy, đều cần phải hành trì theo đó một cách thành kính và nghiêm túc.

Đức Phật hành trì và giảng dạy như thế nào? Trước khi Thành Đạo, ngài Bồ-tát qua trí tuệ siêu việt đã nhận thức được rằng tất cả chúng sinh, kể cả Ngài, đều phải tái sinh luân hồi triền miên vì nghiệp quả và lòng tham thủ. Vị Bồ-tát qua đôi mắt thần đã thấy chúng sinh sau khi chết, tái sinh vào những nơi theo nghiệp quả của họ.

Mỗi lần chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và nhận biết, khởi sinh lòng tham đắm và chấp thủ vào các hiện tượng vật lý và tâm lý. Vì có lòng tham thủ này mà có sự hiện sinh, và vì có hiện sinh nên mới có già lão, bệnh hoạn, tử diệt, và cứ thế tiếp diễn mãi mãi... Tuy nhiên, khi ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và nhận biết điều gì, nếu ta ghi nhận được bản chất sinh-diệt của chúng, thì ngay lúc ấy, không còn có lòng tham đắm và chấp thủ khởi ra, và từ đó, sẽ không còn có tái sinh, già lão, bệnh hoạn, tử diệt, v.v... Như thế, sẽ dập tắt được đám lửa phiền não, hoạn khổ.

Ngài Bồ-tát sau khi nhận chân được như thế, gia công tinh tấn hành trì thiền quán về bản chất sinh-diệt của năm nhóm chấp thủ. Và phương cách mà Ngài đã hành trì để đạt được sự Giác Ngộ Viên Dung sẽ được trình bày sau đây.

Phương pháp Thiền Quán (Vipassana)

Ngài Bồ-tát sau khi suy niệm về diễn trình sinh-diệt của phiền não, hành trì thiền quán về sự sinh khởi và tàn diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý. Khi thiền quán như thế, tâm Ngài trở nên xả ly hoàn toàn, và

Ngài đạt được giải thoát khỏi các lậu hoặc, thành đạt Đạo-Quả Tuệ, trở thành bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác. (Trường Bộ)
Trên đây là một đoạn văn trích từ kinh điển Pali để cho thấy rằng chư Phật, từ Phật Tỳ-bà-thi đến Phật Cồ-đàm, đều hành trì giống nhau trên đường thành Phật Quả. Ngay các vị Phật trước thời Phật Tỳ-bà-thi cũng hành trì cùng một pháp như thế.
Trong pháp hành nầy, chúng ta phải biết ghi nhận bản tính chân thật về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm lý và vật lý xảy ra trong thân thể của ta ngay khi chúng vừa hiện hữu. Nếu không kịp thời ghi nhận như thế, chúng ta sẽ dễ có một ý niệm sai lầm rằng chúng là thường còn, hạnh phúc và có tự ngã. Bởi vì không có ghi nhận ngay tại thời điểm của sự nghe, nhìn, ngửi, nếm, chạm xúc và tư duy, chúng ta không thể trực nhận đúng đắn các hiện tượng tâm-vật-lý nầy, và nhận thức sai lầm rằng đó là hạnh phúc và là cái Ngã; và vì thế, lòng tham đắm vào các hiện tượng đó sẽ sinh ra. Sự tham đắm này trong thuật ngữ Pali gọi là "Upadana". Các hiện tượng tâm-vật-lý làm đối tượng cho sự tham đắm này gọi là "Upadanakkhandhas" (ngũ uẩn thủ).
Bởi vì không có một sự ghi nhận đúng đắn các hiện tượng tâm-vật-lý khi chúng vừa phát khởi, tham thủ sinh ra và tạo dựng nên các nghiệp hành thiện và bất thiện. Ngay trong lúc cận tử, khi cái chết đến kế cạnh, nghiệp (kamma) qua một hình tướng (nghiệp tướng -- kamma nimitta) hay một chỉ hướng về đời sống kế tiếp (sinh tướng, gati-nimitta) trở thành đối tượng trong tâm thức của người hấp hối và có ảnh hưởng lên sự tái sinh của người đó. Qua tái sinh, người đó lại trở vào vòng hoạn khổ của già lão, bệnh hoạn, rồi chết, v.v... Khi suy tư về các điều này, chúng ta cảm thấy thật là vô vọng, hãi hùng.
Vì vậy, để tận diệt lòng tham thủ, để chấm dứt sự chấp dính vào ngũ uẩn, và từ đó thoát ra vòng phiền não, vị Bồ-tát hành thiền quán về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý khi chúng vừa hiện hữu. Khi thiền quán như thế, tri kiến phi thường khởi hiện trong Ngài, và sau khi đắc Trí Tuệ về Đạo và Quả của bậc A-la-hán, Ngài trở thành một vị Chánh Đẳng Giác, vị Phật.
Sau khi Thành Đạo, Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên, Kinh Chuyển Pháp Luân, để chúng sinh có thể hành trì theo, thực hành thiền quán về sự sinh diệt của Ngũ Uẩn Thủ, và sau khi phát triển Tuệ Minh, chứng đạt Niết-bàn qua sự phát khởi Đạo Tuệ và Quả Tuệ, tiến đến giải thoát tối hậu như Ngài.
Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, có đề cập đến Trung Đạo do Đức Phật tìm ra để phát sinh Pháp Nhãn. Pháp Nhãn này chính là sự phát triển các tuệ minh, Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Trung Đạo đó có nghĩa là Bát Chánh

Đạo, con đường Tám Chánh. Sự giác tỉnh nhận thức đúng đắn khi nghe, thấy, ngửi, chạm, v.v... cũng là Bát Chánh Đạo.

Phát triển Bát Chánh Đạo

Để giải thích tóm tắt về sự phát triển và hành trì Bát Chánh Đạo, các nỗ lực để ghi nhận sự thấy, nghe, chạm, v.v... là Chánh Tinh Tấn. Sự giác tỉnh, ghi nhớ về sự thấy, nghe, chạm, v.v... là Chánh Niệm. Luôn luôn chú tâm vào đề mục hành thiền là Chánh Định. Cả ba yếu tố này hợp thành nhóm "Định" trong Tam Học (Giới-Định-Tuệ).

Và khi định lực trở nên vững mạnh, các tuệ minh sẽ khởi sinh. Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) có ghi rằng khi chúng ta có giác niệm về sự đi, đứng, ngồi, nằm, chuyển động, sờ đụng, v.v... ta có thể phân biệt rõ ràng các hiện tượng vật lý và tâm lý, và như thế phân tích được Danh và Sắc. Từ đó đưa đến Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (namarupa pariccheda nyana). Tuệ này phát khởi khi bắt đầu có một định lực tốt.

Tiếp theo, ta có thể biết được rằng bởi vì có ý định di chuyển, di chuyển khởi sinh; bởi vì có ý định ngồi xuống, động tác ngồi khởi sinh; bởi vì có hơi thở vào, nên có sự phồng nơi bụng; bởi vì có hơi thở ra, nên có sự xẹp nơi bụng; bởi vì có đối tượng sờ đụng, nên có xúc cảm; bởi vì có đối tượng để ghi nhận, nên sự ghi nhận xảy ra; bởi vì có tác ý ghi nhận, nên có sự ghi nhận, v.v... Đó là sự hiểu biết sâu sắc về mối tương duyên của nhân và quả. Đây là tuệ minh thứ hai, gọi là Tuệ Phân Biện Nhân Duyên (paccaya pariggaha nyana).

Khi định lực trở nên mạnh hơn trong mỗi sự ghi nhận, sự sinh diệt của đề mục được tức thời nhận biết một cách rõ ràng. Khi ta nhận thức trực tiếp được như thế, sẽ khởi sinh ý niệm rằng: "Mọi vật đều vô thường và không có gì lạc thú, mà chỉ là phiền não. Đời sống chỉ là một hiện tượng mà không có một cái Ngã bất biến trong đó". Đây là một nhận thức khởi ra từ kinh nghiệm cá nhân, và gọi là Tuệ Thấu Đạt (samasana nyana), cũng còn gọi là Tuệ Minh Sát Thế Tục.

Sau đó, sẽ phát sinh tri kiến ghi nhận tức thời sự sinh diệt của bất cứ đối tượng nào trong mỗi hành động ghi nhận. Đó là Tuệ Tri Kiến Sự Sinh Diệt (udayabbaya nyana). Khi có được tuệ nầy, hành giả có thể thấy các ánh sáng chói lòa dù trong đêm tối. Thân thể có cảm giác nhẹ bổng, và thân tâm rất là thoải mái. Sự ghi nhận trở nên tốt hơn và các cảm thọ hỷ lạc phát sinh.

Tiếp theo, sẽ phát khởi một tuệ minh mà qua đó, chỉ có các tàn diệt tức thời của mọi đối tượng là được thấy rõ ràng trong mọi sự ghi nhận. Tuệ minh phi thường này được gọi là Tuệ Diệt (bhanga nyana).

Tiếp theo đó là các tuệ minh trong mỗi hành động ghi nhận, đối tượng ghi nhận được thấy như đáng kinh sợ, khổ sở, chán chường. Đây là các

Tuệ Kinh Sợ (bhaya nyana), Tuệ Khổ Sở (adinava nyana) và Tuệ Chán Chường (nibbida nyana).
Kế đó, nảy sinh một tuệ minh khác biệt khi thân hành và tâm hành được nhận thấy dễ dàng, một cách bình thản. Đây là Tuệ Hành Xả (Sankhara-upekkha nyana).
Từ Tuệ Phân Biệt Danh sắc đến Tuệ Hành Xả, tâm ý được gắn chặt vào đối tượng ghi nhận để có được một sự nhận thức đúng đắn về chúng, là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy trong mỗi hành động ghi nhận. Đây là phần "Tuệ" của Tam Học.
Phát triển các tuệ minh cho đến Tuệ Hành Xả là dựa theo ba chi trong phần Định và hai chi trong phần Tuệ của Tam Học Giới-Định-Tuệ, thuộc Bát Chánh Đạo. Đây là tương ứng với lời dạy trong Kinh Chuyển Pháp Luân, trong đó có dạy rằng hành trì theo Trung Đạo là để giúp phát khởi Pháp Nhãn.
Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng thuộc về phần "Giới". Qua hành thiền nghiêm túc, phần Giới này được hoàn tất.
Ba chi của Định, hai chi của Tuệ, và ba chi của Giới hợp lại thành Trung Đạo, hay Bát Chánh Đạo. Bằng cách liên tục ghi nhận mỗi tác động của sự nghe, nhìn, ngửi, nếm, chạm, biết, chúng ta hành trì Bát Chánh Đạo. Kết quả là sự phát triển từ Tuệ Phân Biệt Danh Sắc cho đến Tuệ Hành Xả, đưa đến sự khởi sinh Pháp Nhãn. Khi Pháp Nhãn được phát triển tròn đủ, Niết-bàn sẽ được tri kiến qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ (magga nyana, phala nyana). Ngài Bồ-tát qua pháp hành Trung Đạo, đã phát triển tuệ minh sát và sau khi đắc đạo quả A-la-hán, trở thành vị Phật Toàn Giác. Sau khi thành đạo, Ngài đã thuyết giảng Kinh Chuyển Pháp Luân để người khác, cũng như Ngài, có thể thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ bằng cách thiền quán về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý.
Trong Kinh Niệm Xứ, pháp hành Thiền Quán được giải thích chi tiết. Một cách tóm lược, pháp này có thể được chia làm bốn phần chính: (1) Quán niệm về Thân, nghĩa là giác niệm về các động tác của thân như đi, đứng, ngồi, nằm, v.v...; (2) Quán niệm về Thọ, nghĩa là giác niệm về các cảm thọ lạc, khổ, trung tính, v.v...; (3) Quán niệm về Tâm, nghĩa là giác niệm về sự suy nghĩ, nhận thức, phân tích, v.v...; (4) Quán niệm về Pháp, nghĩa là giác niệm về sự thấy, sự nghe, sự chạm xúc, v.v...
Đức Phật dạy rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để đạt Đạo Quả Tuệ và chứng đắc Niết-bàn. Vì thế, không có con đường nào khác để đưa đến Đạo, Quả, và Niết-bàn. Để tiến đến giải thoát khỏi vòng luân hồi hoạn khổ, mỗi người chúng ta phải nỗ lực thực hành thiền Quán Niệm. Để hành trì, Sư xin giải thích sơ lược như sau.
Thực tập Thiền Quán trong năm phút

Bây giờ, xin hãy ngồi tréo chân, hay một thế ngồi thích hợp. Vì không cần phải nhìn gì cả, xin hãy nhắm mắt lại... Chú tâm vào đề mục hành thiền. Trong lúc ban đầu, rất khó ghi nhận tất cả mọi hiện tượng sinh diệt, và vì thế, hãy bắt đầu bằng cách chỉ chú tâm vào sự di chuyển phồng xẹp nơi bụng...

Hãy chú tâm vào bụng. Khi bụng phồng, ghi nhận "phồng". Khi bụng xẹp, ghi nhận "xẹp". Không nên ghi nhận bằng lời nói thầm, mà chỉ ghi nhận trong tâm. Không nên cho rằng "phồng" và "xẹp" là hai từ ngữ, mà ghi nhận đó là hai tiến trình thật sự của cử động nơi bụng. Hãy cố gắng theo dõi sự phồng từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối, và cũng như thế trong cử động xẹp.

Tỉnh giác theo dõi các cử động này -- bằng cách ghi nhận rõ ràng -- là phương cách trực nhận yếu tố chuyển động, yếu tố Gió, trong thực thể tuyệt đối của nó. Theo Kinh Niệm Xứ, đây là Quán niệm về Thân.

Khi theo dõi sự phồng xẹp nơi bụng, nếu có một ý nghĩ nào xuất hiện, ta lại ghi nhận nó. Đó là Quán niệm về Tâm. Rồi trở về tiếp tục chú tâm vào chuyển động nơi bụng.

Khi có sự đau nhức, ta ghi nhận nó. Đây là Quán niệm về Thọ. Sau khi ghi nhận hai, ba lần, ta quay về chú tâm nơi bụng.

Nếu có nghe một âm thanh nào đó, ghi nhận hai hay ba lần, rồi quay về nơi bụng. Nếu có thấy vật chi, chỉ ghi nhận hai hay ba lần. Đây là Quán niệm về Pháp, đối tượng của Tâm. Rồi quay về chú tâm nơi sự cử động của bụng.

Bây giờ, chúng ta hãy thử tập thiền quán như thế trong năm phút...

Kết luận

Bây giờ, chúng ta đã tập thiền quán xong sau năm phút. Trong mỗi phút, ta có thể ghi nhận 50 đến 60 lần. Trong 5 phút, ta ghi nhận tối thiểu là 250 lần. Như thế, chúng ta phát triển một hành động rất tốt trong pháp hành Thiền Quán theo đúng lời dạy của Đức Phật. Khi ta ghi nhận trong pháp hành thiền như vậy, với sự phát triển tâm định, dần dần ta sẽ phát triển được Tuệ Phân Biệt Danh Sắc, Tuệ Phân Biện Nhân Duyên, Tuệ Tri Kiến Sinh Diệt, Tuệ Tri về Vô thường, Khổ và Vô ngã sẽ phát khởi, và một ngày nào đó, ta có thể thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ.

Bằng pháp hành Thiền Quán Niệm như đã trình bày với sự nỗ lực tinh tấn của mỗi cá nhân, Sư cầu mong quí vị chứng đạt Niết-bàn trong một tương lai rất gần.

Đại trưởng lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw

Bài pháp thứ ba

Thiền Quán và Bốn Sự Thật Cao Diệu

Đại trưởng lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw
Bình Anson lược dịch

-oOo-

Chân lý mà chúng ta phải thực chứng là chân lý có liên quan đến Tứ Diệu Đế, Bốn Sự Thật Cao Diệu. Đó là: (1) Sự Thật về Khổ (Khổ đế), (2) Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ (Tập đế), (3) Sự Thật về sự Diệt Khổ (Diệt đế), và (4) Sự Thật về Con Đường đưa đến Diệt Khổ (Đạo đế).
Sự thật về Khổ có liên quan đến bản chất của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Theo Kinh Chuyển Pháp Luân, chúng ta phải thấu triệt sự khổ này để thông hiểu một cách đúng đắn. Cần phải ghi nhận sự thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và suy nghĩ ngay lúc chúng hiện khởi để hiểu biết chính xác về chúng. Nếu không ghi nhận ngay tại thời điểm đó, ta sẽ không thông hiểu tường tận bản chất sinh-diệt của chúng, và từ đó, lòng tham đắm vào các hiện tượng tâm-vật-lý hư ảo này sẽ sinh ra, và đó là Nguồn gốc của Khổ. Bởi vì có tham đắm, sự chấp thủ vào các hiện tượng đó sẽ xảy ra, và tạo ra các nghiệp hành. Chính các nghiệp hành này sẽ tạo ra sự tái sinh, và từ đó tiếp tục vòng luân hồi khổ não của già lão, bệnh hoạn, tử diệt, v.v...
Nếu chúng ta liên tục ghi nhận các hành động của thấy, nghe, ngửi, v.v..., những hiện tượng tâm-vật-lý này sẽ được thông hiểu đúng đắn, và từ đó sẽ giảm thiểu lòng tham ái trong một cấp độ nào đó. Đây chính là công phu để Diệt trừ Nguồn gốc của Khổ. Khi chúng ta hoàn toàn ghi nhận kịp thời mỗi một tác động của sự thấy, nghe, ngửi, v.v... khi chúng vừa khởi hiện, lúc đó có thể xem như ta đã hoàn tất công tác diệt trừ cội nguồn của Khổ, theo như tinh thần của các lời dạy trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân.
Mỗi một động tác ghi nhận như thế sẽ giúp giảm thiểu phiền não, có nghĩa là làm giảm bớt các điều kiện để tạo tái sinh. Như thế, qua phương pháp ghi nhận, hoạn khổ được diệt trừ từng chập, và pháp hành này là Con Đường Tại Thế để phát triển tuệ minh. Đây là pháp hành trì theo đúng lời dạy trong kinh là sự Diệt Khổ cần phải được thực chứng, và Con Đường Diệt Khổ cần phải được triển khai. Sư sẽ giảng thêm về Con Đường Diệt Khổ Siêu Thế -- để thực chứng Niết-bàn -- và Bát Chánh Đạo. Tuy nhiên, trước hết, Sư sẽ giải thích về việc thực chứng Niết-bàn qua con đường tại thế như Đức Phật đã giảng cho thầy tỳ-kheo Malukyaputta (Kinh Malukyaputta, Tương Ưng, iv-72) như sau:
Niết-bàn ở xa khi không có Chánh Niệm
Thấy sắc, niệm mê say,

Tác ý đến ái tướng,
Tâm tham đắm cảm thọ,
Tham luyến sắc an trú.
Vị ấy, thọ tăng trưởng,
Nhiều loại, từ sắc sinh,
Tham dục và hại tâm,
Não hại tâm vị ấy,
Như vậy, khổ tích lũy,
Được gọi: xa Niết-bàn
-- (Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)
Có nghĩa là: ngay khi mắt nhìn thấy một hình sắc, nếu ta quên quán niệm về sự thấy, và nếu đó là một vật đẹp đẽ, ta sẽ vui thích với nó và tham luyến sinh ra, nhất là đối với một đối tượng mà ta hằng ưa thích. Một khi có sự tham luyến, các cảm thọ về đối tượng liền nẩy sinh. Nếu đó là một đối tượng ưa thích, ta sẽ có thọ lạc, rồi sinh ra tham luyến. Nếu đó là một đối tượng xấu xa, cảm thọ khổ sinh ra, rồi tiếp theo là lòng sân hận, oán ghét. Chính sự tham luyến hay oán ghét này làm cho tâm trở nên chao động, mất chánh niệm. Từ đó sẽ đưa đến sự khổ não, tạo ra nghiệp hành, đưa đến tái sinh trong vòng luân hồi ưu phiền. Như thế, càng lúc ta càng rời xa Niết-bàn.
Niết-bàn ở gần khi có Chánh Niệm
Vị ấy không tham sắc,
Thấy sắc, không ái luyến,
Tâm không dính cảm thọ,
Không luyến sắc an trú.
Theo sắc, vị ấy thấy,
Tùy sắc, thọ cảm giác,
Tiêu mòn, không tích lũy,
Như vậy, chánh niệm hành,
Như vậy, khổ không chứa,
Được gọi: gần Niết-bàn.
-- (Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)
Bây giờ, nếu chúng ta có chánh niệm trong lúc nhìn, Đức Phật gọi là lúc đó, ta ở gần Niết-bàn. Ngay chính lúc ta nhìn, nếu ta quán niệm vào sự nhìn, lòng luyến ái vào đối tượng sẽ không khởi sinh. Đúng như thế. Mỗi khi có sự nhìn, nếu ta ghi nhận "thấy, thấy, thấy" một cách liên tục, tham đắm vào đối tượng nhìn sẽ không sinh khởi và cũng sẽ không có suy tưởng về lòng tham đắm đó. Khi ta thấu triệt được bản chất sinh-diệt của sự nhìn và đối tượng nhìn, ta sẽ không có lòng ưa thích hay oán ghét kèm theo. Vì thế, khi ta có chánh niệm tỉnh giác, tâm ta sẽ không bị vướng mắc vào lòng tham thủ và sân hận. Lúc đó ta chỉ có

một cảm giác thụ động, có nghĩa là chỉ thuần một cảm giác mà không có một phản ứng hay một cảm tính nào đi kèm theo đó. Hình dạng của đối tượng chỉ được nhận thấy mà không trở thành một đối tượng cho lòng tham thủ.
Nhờ có chánh niệm, ta chỉ ghi nhận mọi hiện tượng một cách đơn thuần với một cảm giác thụ động, và do đó, phiền não không có cơ hội để sinh khởi và sẽ bị trừ diệt. Điều này có nghĩa là nếu không có chánh niệm ngay khi nhìn, tham thủ vào đối tượng nhìn sẽ sinh ra và chắc chắn phiền não sẽ tiếp tục tái diễn vô tận. Ngược lại, nếu ta có chánh niệm, phiền não sẽ bị trừ diệt vì nó không có điều kiện để sinh khởi. Cho nên, nếu người nào muốn thoát khỏi hoạn khổ và thực chứng hạnh phúc thì người ấy phải luôn luôn chánh niệm khi có tác động nhìn xảy ra. Công phu phát triển tuệ tri này qua pháp hành thiền gọi là Sơ Đạo, con đường sơ khởi (pubba bhaga magganga). Qua con đường sơ khởi nầy, hành giả tiến đến mục đích thực chứng Niết-bàn, dập tắt mọi phiền não, qua sự chứng đắc Con Đường Siêu Thế.
Trong kinh Malukyaputta, Đức Phật dạy rằng để thoát khỏi hoạn khổ, thầy tỳ-kheo phải hành thiền quán như trên, và khi biết được bản chất thật sự của mọi hiện tượng tâm-vật-lý trên đời thì vị ấy được xem như là đã đến gần Niết-bàn. Tại sao như thế? Nếu chúng ta thực hành thiền quán, tuệ minh sát sẽ ngày càng phát triển, và một ngày nào đó, ta sẽ có đủ duyên lành để thực chứng được Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ (Magga nyana và Phala nyana). Nếu một vị hành giả thấu đạt Đạo Tuệ và Quả Tuệ lần đầu tiên, vị ấy trở thành bậc Dự Lưu hay Tu-đà-hườn (Sotapanna) và sẽ không bao giờ tái sinh vào bốn cảnh khổ: A-tu-la, Ngạ quỷ, Cầm thú, và Địa ngục. Vị ấy chỉ tái sinh tối đa là bảy lần, trong nhàn cảnh của cõi Người hay cõi Trời, và tối hậu sẽ đắc đạo quả A-la-hán, hoàn toàn giải thoát khỏi cõi Ta-bà phiền não luân hồi của sinh, lão, bệnh, tử.
Trên đạo quả Dự Lưu là đạo quả Nhất Lai (Tư-đà-hàm, Sakadagami). Gọi là Nhất Lai vì vị ấy chỉ phải trải qua hai đời sống nữa -- đời này và đời sau -- là có thể chứng đạt đạo quả A-la-hán giải thoát tối hậu.
Trên đạo quả Nhất Lai là đạo quả Bất Lai (A-ha-hàm, Anagami). Bậc Bất Lai sẽ không tái sinh vào cõi người hoặc cõi trời dục giới, mà sẽ tái sinh vào các cõi trời của Phạm thiên. Ở đó, vị ấy sẽ thành đạt đạo quả A-la-hán.
Như đã vừa trình bày, khi quí vị hành trì thiền quán để ghi nhận mọi hiện tượng khi chúng vừa sinh khởi, và với tiến trình phát triển tuệ minh, khi phước duyên chín muồi, quí vị sẽ trở thành một bậc A-la-hán. Khi nghiệp lực đã hết, vị ấy sẽ đắc Bát Niết-bàn (Niết-bàn vô dư y), và lúc đó là một sự dập tắt hoàn toàn mọi hoạn khổ.

Vì thế, để dập tắt mọi phiền não khổ đau khi đời sống này chấm dứt, quí vị cần phải tận lực thực hành pháp thiền quán để ghi nhận thẩm thấu mọi hiện tượng khi chúng sanh khởi. Ít ra, xin quí vị hãy nỗ lực để thành đạt cho được đạo quả Dự Lưu để không còn phải tái sinh vào các cảnh khổ.

Những gì Sư đã trình bày có liên quan về sự nhìn thấy cũng áp dụng cho pháp hành thiền quán về sự nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, và suy nghĩ. Nếu không có chánh niệm thì ta còn ở xa Niết-bàn. Nếu có chánh niệm là ta ở gần Niết-bàn. Như thế, ta cần phải áp dụng pháp thiền quán vào từng động tác trong đời sống của chúng ta.

Tóm lược pháp hành thiền quán niệm

"... Này thầy tỳ-kheo Malukyaputta, đối với các pháp được thấy, được nghe, được ngửi, được nếm, được chạm xúc, được ý thức, thầy chỉ nên thấy với những vật thấy được, chỉ nghe với những vật nghe được, chỉ ngửi với những vật ngửi được, chỉ nếm với những vật nếm được, chỉ ý thức với những vật ý thức được. Do đó, thầy không có luyến ái khởi sinh. Do không có luyến ái nên không còn có đời nầy, đời sau, và giữa hai đời ấy. Đây là sự chấm dứt khổ đau."

Đó là lời dạy vắn tắt của Đức Phật cho thầy tỳ-kheo Malukyaputta. Sau khi nghe lời giảng của Đức Phật, thầy tỳ-kheo Malukyaputta bạch với Ngài rằng thầy đã hiểu được là nếu người nào không có chánh niệm ngay lúc nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm, nghĩ, thì người ấy sẽ chịu hoạn khổ và ở xa Niết-bàn. Trái lại, nếu người ấy có chánh niệm thì người ấy sẽ giải thoát khỏi hoạn khổ và ở gần Niết-bàn. Đức Phật xác nhận điều đó bằng các kệ ngôn nêu ra ở trên.

Tiếp theo, thầy tỳ-kheo Malukyaputta đi sống biệt cư, nỗ lực tinh tấn hành thiền quán niệm về sự thấy, nghe, ngửi, v.v... ngay khi chúng vừa sinh khởi, và chẳng bao lâu thầy đắc đạo quả A-la-hán.

Cho nên, nếu quí vị muốn đắc các đạo quả Dự Lưu, Nhất Lai, v.v..., xin quí vị hãy hành thiền quán liên tục vào sự thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, suy nghĩ ngay khi chúng vừa sinh khởi. Nếu quí vị hành trì như thế và khi định lực đủ mạnh, quí vị sẽ phát triển tuệ tri để trực nhận được sự khác biệt của danh và sắc, nhân và quả, đặc tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Đó là phương pháp hành trì đúng với câu "Samadhito yathabhutam pajanati", nghĩa là "Chánh Định đưa đến Chánh Kiến".

Chánh kiến trong Thiền quán

Khi định lực đủ mạnh, trong mỗi động tác ghi nhận về sự nhìn thấy, quí vị sẽ phân biệt được đối tượng nhìn, mắt, và sự nhìn. Đối tượng nhìn và cặp mắt là Vật chất hay Sắc, không có thức. Nhãn thức và sự ghi nhận là thuộc về Tâm hay Danh, có thức. Như thế, trong mỗi động tác ghi

nhận sự nhìn, quí vị sẽ nhận thức được rằng đây chỉ là Thân và Tâm, hay Danh và Sắc, mà không có một cái Ngã hay một Linh hồn nào cả. Đây là Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (nama rupa pariccheda nyana).
Cũng vậy, khi quí vị quán niệm về nghe, quí vị sẽ biết được rằng tai và âm thanh là vật chất, và nhĩ thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.
Khi quí vị quán niệm về ngửi, quí vị sẽ biết được rằng mũi và mùi hương là vật chất, và tỉ thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.
Khi quí vị quán niệm về nếm, quí vị sẽ biết được rằng lưỡi và vị nếm là vật chất, và thiệt thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.
Khi quí vị ghi nhận "đi, đứng, ngồi, nằm, đụng, lên, xuống, v.v...", quí vị sẽ biết được rằng thân thể và vật chạm xúc là vật chất, và thân thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.
Khi quí vị ghi nhận về sự suy tư, suy nghĩ, v.v..., quí vị sẽ biết được rằng ý và đối tượng của ý là vật chất, và ý thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc. Trong trường hợp nầy, đối tượng của ý có thể là sự suy tưởng, ý nghĩ, quan niệm, phân tích, v.v... có thể đánh giá, liệt kê được, nên được gọi là vật chất (sắc, rupa) trong ý nghĩa tương đối.
Thông thường, Tuệ Phân Biệt Danh Sắc xảy ra nhiều hơn đối với một hành giả thông minh. Tuy nhiên, dù có kém thông minh, một hành giả vẫn có thể phát triển được một vài cấp độ của tuệ nầy.
Sau khi phát được tuệ nầy, hành giả tiếp tục hành thiền quán và với sự phát triển của định lực, hành giả có thể đạt được Tuệ Phân Biện Nhân Quả qua phương cách sau đây:
Trong lúc ghi nhân sự đi, hành giả biết được rằng mỗi khi có tác ý để đi thì sẽ có tác động đi. Khi đứng hay ngồi cũng thế, vì có ý định ngồi nên mới có tác động ngồi, vì có ý định đứng nên mới có tác động đứng lại. Khi ghi nhận phồng và xẹp, hành giả nhận thức được rằng vì có hơi thở vào ra nên mới có phồng xẹp. Khi ghi nhận sự nhìn, hành giả biết được vì có cảnh nhìn nên mới có sự nhìn, vì có mắt nên mới có nhìn. Khi nghe, ngửi, nếm, v.v... cũng tương tự như thế. Dần dần, khi ghi nhận và thông hiểu như thế, hành giả sẽ nhận thức được rằng các động tác này không phải do chủ động của một cái Ngã, cái Tôi nào cả, mà chỉ là kết quả của các tương quan của nhân và quả như vừa trình bày. Đây là Tuệ Phân Biện Nhân Quả.
Kế đến, khi ghi nhận "đi, đứng, ngồi, nằm, phồng, xẹp, thấy, nghe, ngửi, nếm, cứng, tê, đau, buồn, vui, v.v..." trong từng hành động, hành giả sẽ thấy được cả đối tượng được ghi nhận và sự ghi nhận sinh khởi mới mẻ

rồi tàn lụn. Ban đầu, hành giả chỉ ghi nhận được chặng đầu và chặng cuối của từng giai đoạn, chẳng hạn như lúc phồng của bụng. Dần dần, với sự gia tăng của định lực và tuệ tri, hành giả sẽ ghi nhận được từng đoạn nhỏ hơn. Qua tri kiến trực tiếp, hành giả thông hiểu rằng "Mọi sự kiện này không thường hằng mà cũng không lạc thú, chỉ là phiền não thôi! Đời sống chỉ là một chuỗi các hiện tượng, mà không có một cái Ngã hay một Linh hồn nào cả!" Đây là sự trưởng thành của Tuệ Minh Sát thật thụ, gọi là Tuệ Minh Sát về Vô Thường (Aniccanupassana Nyana), Tuệ Minh Sát về Khổ (Dukkhanupassana Nyana), và Tuệ Minh Sát về Vô Ngã (Anattanupassana Nyana).

Với sự chín muồi của các Tuệ Minh, Niết-bàn được thực chứng qua Thánh Đạo Tuệ (Ariya Magga Nyana) và Thánh Quả Tuệ (Ariya Phala Nyana). Lúc đó, hành giả trở thành bậc Dự Lưu và không còn tái sinh vào bốn cảnh khổ. Vị ấy sẽ tái sinh trong những điều kiện tốt lành ở cõi Người hay cõi Trời, và trong bảy kiếp sẽ thực chứng Niết-bàn tối hậu qua Đạo Quả A-la-hán. Vì vậy, điều cần thiết là mỗi người chúng ta phải nỗ lực hành thiền để tối thiểu phải đạt được quả đầu tiên là quả Dự Lưu. Tới đây, Sư sẽ hướng dẫn quí vị thực hành thiền quán trong một thời gian ngắn.

Xin quí vị ngồi vững vàng, trong một tư thế thích hợp và thoải mái. Hãy nhắm mắt lại... Hãy chú tâm vào bụng, và ghi nhận động tác phồng và xẹp của bụng...Nếu quí vị không nhận thấy rõ, thì có thể đặt tay lên bụng để dễ theo dõi...

Hãy ghi nhận chuyển động phồng, từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối, một cách chăm chỉ... Hãy theo dõi chuyển động xẹp một cách tương tự như thế... Chỉ ghi nhận thầm trong tâm mà thôi...

Trong khi ghi nhận như thế, nếu có phóng tâm, thì ghi nhận "phóng tâm", rồi đem tâm trở về nơi sự phồng xẹp của bụng... Nếu tai nghe tiếng động, ghi nhận "nghe, nghe, nghe" hai hay ba lần, rồi quay về chú tâm nơi chuyển động của bụng... Nếu có đau nhức, ghi nhận "đau, đau, đau" hai hay ba lần, rồi quay về chú tâm nơi chuyển động của bụng... Xin hãy tiếp tục ghi nhận như thế trong năm phút...

Kết luận

Bây giờ, chúng ta đã tập hành thiền được năm phút. Trong mỗi phút, chúng ta làm được 50 đến 60 hành động thiện lành qua sự ghi nhận. Trong 5 phút, ta thực hiện được tối thiểu là 250 hành động như thế. Trong mỗi sự ghi nhận, nỗ lực chú tâm là Chánh Tinh Tấn. Nhận thức rõ ràng khi ghi nhận là Chánh Niệm. Liên tục chú tâm vào đối tượng thiền quán là Chánh Định. Ba chi này tạo thành phần "Định" (Samadhi). Với nỗ lực thiền quán như thế, định lực gia tăng, và ta sẽ có Chánh Kiến trong mỗi động tác ghi nhận. Chủ ý để đưa tâm vào đối tượng thiền

quán là Chánh Tư Duy. Hai chi này tạo nên phần "Tuệ" (Panna). Ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng được phát triển trong lúc hành thiền, hợp thành phần "Giới" (Sila). Đó là Tam Học Giới-Định-Tuệ.
Mỗi khi ta hành trì pháp Thiền Quán theo dõi và ghi nhận sự phồng xẹp nơi bụng là ta thực hành Bát Chánh Đạo. Đây là Trung Đạo do Ngài Bồ-tát Sĩ-đạt-ta khám phá để Thành Đạo. Trung Đạo này giúp phát triển các Tuệ Minh và đưa đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Vì thế, Sư thành thật khuyên quí vị cố gắng tận lực hành thiền ngay cả khi trở về nhà và sống với gia đình.
Sư cầu mong quí vị qua pháp hành này sẽ có nhiều tiến bộ phát triển định lực, và trong tương lai gần sẽ thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ.
Đại trưởng lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw

-oOo-

CHÁNH NIỆM VÀ CÁC YẾU TỐ PHÁT TRIỂN CHÁNH NIỆM

Tài liệu tổng hợp bởi Sumangala Bhikkhu Viên Phúc

I - YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ NHẤT: CHÁNH NIỆM

Chánh niệm được dịch từ tiếng Pali là sammāsati. Tuy nhiên phải hiểu danh từ này với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu theo nghĩa là tâm tiến đến đối tượng và bao phủ đối tượng toàn diện, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu sót một phần nào. Như vậy Sati phải được hiểu là: sức mạnh quán sát. Nhưng ở đây, để giản dị ta tiếp tục dùng chữ Chánh Niệm với nghĩa năng động của nó để dịch chữ sammāsati.

Chúng ta sẽ có một ý niệm rõ ràng hơn khi quán sát ba khía cạnh của chánh niệm:

1) Đặc Tính,
2) Chức Năng,
3) Biểu Hiện.

Trong vi diệu pháp đã miêu tả các khía cạnh này như sau:

1) Đặc tính: Không Hời Hợt Bề Mặt

Đặc tính của chánh niệm là không hời hợt bề mặt, có nghĩa là chánh niệm phải xuyên suốt và thâm sâu. Nếu ném một nút chai điền điển xuống dòng nước, nút chai sẽ nhấp nhô và nổi trôi theo dòng nước. Nếu ném xuống nước một hòn đá, hòn đá sẽ chìm xuống đáy dòng. Cũng vậy, chánh niệm sẽ đưa tâm chìm sâu vào đối tượng mà không phơn phớt trên bề mặt của nó.

Khi hành thiền, bạn lấy sự chuyển động của bụng làm đề mục theo dõi. Bạn cố gắng tập trung tâm ý dán sát vào đề mục để tâm không trượt khỏi đề mục và chìm sâu vào tiến trình chuyển động của bụng. Khi tâm xuyên suốt tiến trình này, bạn sẽ hiểu được bản chất thực sự của sự căng thẳng, sức ép, chuyển động, v.v...

2) Chức năng: Giữ Đối Tượng Trong Tầm Quán Sát của Mình.

Chức năng của chánh niệm là giữ đối tượng luôn luôn ở trong tầm quán sát của mình. Không quên, cũng không để tâm trượt ra ngoài đối tượng. Khi chánh niệm có mặt thì đối tượng xuất hiện sẽ được ghi nhận không bị quên hay bỏ sót. Muốn tránh sự theo dõi hời hợt bề mặt và để cho đối tượng được quán sát một cách kỹ càng, chúng ta phải hiểu và thực hành khía cạnh thứ ba của chánh niệm, đó là yếu tố hiển bày. Khi Yếu Tố Hiển Bày được phát triển sẽ kéo theo hai yếu tố trên, đặc tính và chức năng. Sự hiển bày chính của chánh niệm là tâm trực diện với đề mục, mặt đối mặt với đề mục.

3a) Biểu hiện : Đối Diện với Đề Mục

Giống như bạn đang đi trên đường dài gặp một khách bộ hành đi ngược chiều về hướng bạn. Khi bạn hành thiền, tâm phải đối diện với đề mục một cách như vậy. Chỉ khi bạn đối diện trực tiếp với đề mục thì chánh niệm mới thực sự phát sinh. Người ta bảo khuôn mặt biểu lộ tánh tình. Nếu bạn tin như vậy và bạn muốn xét xem một người nào, bạn phải cẩn thận xem xét kỹ gương mặt của họ, sau đó bạn mới có thể phán đoán về họ. Nếu bạn có thể xem xét gương mặt của họ một cách cẩn thận và không bị các phần khác của cơ thể họ làm bạn phân tâm, thì bạn mới có thể xét đoán một cách chính xác.

Trong khi hành thiền, bạn cũng phải áp dụng phương pháp tương tự -- nếu sắc bén hơn thì càng tốt -- để theo dõi đối tượng quán sát. Chỉ khi nào bạn nhìn một cách kỹ càng tinh tế thì bạn mới có thể hiểu được bản chất thực sự của đối tượng.

Khi nhìn khuôn mặt ai lần đầu, bạn chỉ nhìn thoáng qua, nhìn một cách tổng quát. Nếu nhìn kỹ hơn, bạn sẽ thấy rõ những chi tiết như lông mày, mắt, môi, v.v...Cũng vậy, khi theo dõi chuyển động của bụng, lúc đầu, bạn nhìn một cách tổng quát các tiến trình của chúng. Ban đầu bạn chỉ đưa tâm đối diện với sự phồng xẹp. Về sau bạn nhìn kỹ càng hơn, và những chi tiết sẽ tự nó hiển bày mà không cần đến sự cố gắng của bạn. Bạn sẽ ghi nhận những cảm giác khác nhau sinh rồi diệt, như sự căng thẳng, áp lực, nóng lạnh, chuyển động, v.v...

Khi thiền sinh liên tục đối mặt với đề mục, sự tinh tấn của thiền sinh sẽ trổ quả. Chánh niệm sẽ trở nên tích cực hơn và gắn chặt hơn vào đối tượng quán sát, không bị bỏ sót, không lãng quên, không lơ là phớt qua. Lúc tâm chánh niệm như thế thì phiền não không thể nào xen vào được. Nếu chánh niệm được duy trì một thời gian dài, thiền sinh sẽ khám phá ra một sự trong sáng kỳ diệu của tâm, bởi vì phiền não đã vắng bóng.

3b) Biểu hiện: Bảo vệ tâm khỏi bị phiền não tấn công là khía cạnh thứ hai của sự biểu hiện chánh niệm.

Khi chánh niệm kiên trì và liên tục tích cực thì trí tuệ sẽ phát sinh, và thiền sinh sẽ thấy rõ bản chất của thân và tâm. Không những thiền sinh thấy được sự sinh diệt của cảm giác mà còn thấy rõ những đặc tính riêng biệt của vô vàn hiện tượng danh sắc diễn ra bên trong.

Thấy Tứ Diệu Đế

1. Thiền sinh có thể thấy trực tiếp là các hiện tượng danh và sắc, hay thân và tâm, đều đau khổ. Đó là thiền sinh đã thấy được chân lý thứ nhất.
Khi thấy rõ chân lý thứ nhất thì sẽ thấy rõ ba chân lý sau. Điều này được ghi rõ trong kinh điển và chúng ta có thể kiểm chứng qua kinh nghiệm trực tiếp của chúng ta.

2. Bởi vì có chánh niệm vào lúc các hiện tượng danh sắc xảy ra nên trong lúc ấy không có tham ái. Khi tham ái vắng mặt thì chân lý thứ hai sẽ hiển bày. Tham ái là gốc của đau khổ. Khi tham ái vắng bóng thì gốc của đau khổ sẽ tan biến.

3. Chân lý thứ ba là sự chấm dứt đau khổ sẽ được thấy rõ khi si mê và các phiền não khác đều dừng nghỉ và biến mất. Khi chánh niệm hay trí tuệ có mặt, thiền sinh sẽ thấy tất cả sự vật đều xảy ra tạm thời, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

4. Thấy chân lý thứ tư liên quan đến sự phát triển bát chánh đạo. Sự phát triển này xảy ra cùng một lúc ở mỗi thời điểm chánh niệm. (Xem tiếp chương Chiếc Xe Đưa Đến Niết Bàn).
Bởi vậy, trong một phương diện nào đó, chúng ta có thể nói rằng Tứ Diệu Đế được thấy rõ khi chánh niệm và trí tuệ có mặt. Điều này đưa chúng ta trở về với hai định nghĩa trên của bảy pháp trợ bồ đề. Chánh niệm là một phần của tâm chứa đựng trí tuệ quán thấu chân tướng của sự vật. Nó là một phần của trí tuệ giác ngộ. Nó có mặt trong tâm của người hiểu rõ Tứ Diệu Đế . Thế nên nó được gọi là yếu tố của giác ngộ, một giác chi.

Chánh Niệm Là Nguyên Nhân của Chánh Niệm

Nguyên nhân đầu tiên của chánh niệm không gì khác hơn là sự chánh niệm.

Có hai loại chánh niệm: Chánh niệm của người mới hành thiền thì yếu, và chánh niệm của người có nhiều kinh nghiệm hành thiền thì mạnh mẽ hơn. Chính sự chánh niệm mạnh mẽ này giúp đạo quả phát sinh. Thật vậy, phát triển chánh niệm là tạo nên một cái trớn, giây phút chánh niệm đầu tiên tạo nên giây phút chánh niệm tiếp theo.

Bốn Yếu Tố Để Phát Triển Chánh Niệm

Chú giải đề cập đến bốn yếu tố giúp cho chánh niệm phát triển và trở nên mạnh mẽ cho đến khi nó xứng đáng được mang danh hiệu là trợ bồ đề.

1) Chánh Niệm và Giác Tỉnh

Chữ giác tỉnh ở đây có nghĩa là chính xác, trọn vẹn, dùng mọi năng lực của tâm để quán sát. Bạn phải áp dụng chánh niệm và giác tỉnh (ghi nhớ và biết mình) trong khi theo dõi ghi nhận đề mục chính là sự chuyển động của bụng và các đề mục khác như đau nhức, nghe, suy nghĩ v.v... Trong khi đi, đứng hay làm các tác động khác như co duỗi

tay, ngẩng đầu, cúi đầu, quay trước, quay sau...bạn cũng phải áp dụng chánh niệm và giác tỉnh.

2) Tránh Người Không Chánh Niệm

Nếu bạn để hết tâm vào việc thực hành chánh niệm, nhưng có người không chánh niệm đến nói chuyện quấy rầy bạn. Thử nghĩ xem, sự chánh niệm của bạn sẽ bị tan biến mau lẹ đến chừng nào.

3) Thân Cận Người Chánh Niệm

Người chánh niệm sẽ giúp bạn có sự khích lệ lớn lao. Thân cận với họ, trong một hoàn cảnh có thể giữ được chánh niệm, sẽ giúp bạn phát triển và đào sâu chánh niệm.

4) Hướng Tâm Vào Sự Chánh Niệm

Hướng tâm vào sự chánh niệm có nghĩa là đặt chánh niệm lên hàng đầu, ưu tiên cho chánh niệm, luôn luôn nhắc nhở tâm trở về với chánh niệm trong mọi lúc. Điều này rất quan trọng, tạo nên thói quen không lơ là đãng trí hay quên. Bạn nên cố gắng chánh niệm càng nhiều càng tốt. Tránh mọi hoạt động không đưa đến chánh niệm sâu xa.

Là một thiền sinh, bạn chỉ có một việc để làm, đó là luôn luôn chánh niệm về những gì đang xảy ra trong hiện tại. Trong một khoá thiền tích cực, bạn phải xếp qua một bên mọi tương quan với xã hội bên ngoài. Không viết hay đọc, ngay cả đọc kinh điển. Lúc ăn nên thận trọng không rơi vào những thói quen thất niệm trước đây. Hãy xét xem thử thời gian, địa điểm và số lượng thực phẩm bạn ăn có thích nghi cho việc chánh niệm không. Nếu không thì hãy điều chỉnh.

- Hết trích dẫn –

Nguồn trích dẫn:"Ngay Trong Kiếp Sống Này"
Thiền sư U PanditaTỳ - TK Khánh Hỷ dịch
http://www.budsas.net/uni/u-ngaytrong-kiepnay/ngay4avp.htm

II - TẠI SAO TRONG KHÓA THIỀN MINH SÁT VIPASANA TÍCH CỰC PHẢI CỐ LÀM CÁC ĐỘNG TÁC MỘT CÁCH THẬT CHẬM RÃI?

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10217068803057625&id=1394710113

Bài viết này nhằm giúp thiền sinh cũ và mới không nên tự mình suy diễn mà phải bám sát vào các lời hướng dẫn thực hành của các vị thiền sư lỗi lạc, vì không thực hành đúng với lời hướng dẫn nên sai một ly, đi một dặm, không có được tiến bộ rõ rệt trong pháp hành, bị dậm chân tại chỗ, hay thậm chí thoái lùi.

Làm thật chậm các động thác là để vun bồi phát triển chánh niệm.

Đa số mọi thiền sinh được học lý thuyết về chánh niệm chứ bản thân có rất ít chánh niệm, và nhất là không có môi trường thuận lợi của khóa thiền tích cực để tu tập, và không được hướng dẫn chu đáo để biết cách thực hành như thế nào để có thể tăng trưởng chánh niệm - một chi phần nền tảng bắt buộc phải được vun bồi viên mãn trong tu tập minh sát vipassana để đạt tới Đạo Quả giác ngộ giải thoát hoàn toàn mọi khổ đau phiền não, đạt được hạnh phúc thật sự, tự do thật sự - Niết bàn.

Dưới đây là những lời hướng dẫn của Ngài Đại Trưởng Lão Thiền sư U Pandita về việc cần phải làm các động tác thật chậm trong các khóa thiền Minh Sát Vipassana, ghi lại trong cuốn "Ngay Trong Kiếp Sống Này":

❇
"Trong một khóa thiền tập, bạn phải cố gắng làm các động tác một cách thật chậm rãi. Cứ xem sự chánh niệm của bạn như đang ở trong thời kỳ thơ ấu.

Làm chậm các tác động giúp chánh niệm có cơ hội theo kịp các chuyển động của thân và ghi nhận chúng từng chi tiết một."
…
❇
"Làm chậm lại mọi tác động, đi, đứng một cách chậm rãi, cung kính. Cung kính pháp hành, cung kính trong từng tác động, thì chính bạn sẽ thấy rõ kinh nghiệm.

Càng làm các tác động chậm bao nhiêu, bạn càng tiến bộ nhanh chóng trong pháp hành bấy nhiêu."
…

✻
"Thiền sinh cũng phải tùy trường hợp mà áp dụng sự mau chậm cho thích đáng. Trong một khóa thiền hay trong mọi trường hợp, nếu đằng sau bạn có nhiều người đang chờ đợi, thì hãy làm việc với tốc độ bình thường.

Tuy nhiên, phải luôn luôn nhớ rằng mục đích chính của bạn là phát triển chánh niệm.

Thế nên, ngoài những lúc cần thiết phải làm mau hay làm với tốc độ bình thường, những lúc khác, nhất là khi chỉ có một mình thì hãy làm chậm lại các động tác.

Bạn có thể ăn chậm, rửa mặt, đánh răng hay tắm một cách chậm rãi chánh niệm nếu sau lưng bạn không có ai đang sắp hàng chờ."
...
✻
"Trong một khóa thiền tích cực, ta phải giữ hạnh thu thúc. Nhiều người nghĩ rằng thu thúc quá nhiều, nhưng thật ra thì thu thúc biết bao nhiêu cho vừa! Thu thúc chẳng bao giờ đủ cả.

Trong khi hành thiền tích cực, chúng ta phải giữ ít nhất bốn sự thu thúc đã được ghi trong kinh điển.

⚀ Thứ nhất, thiền sinh có mắt phải làm như mù. Trong khi đi, mắt phải nhìn xuống đất, không tò mò nhìn đây nhìn đó khiến tâm trí bị phân tán.

⚁ Thứ hai, thiền sinh có tai phải làm như điếc. Khi nghe một tiếng động, không nên để ý đó là tiếng động gì. Không phán đoán, đánh giá, phân tích, phân biệt âm thanh. Phải bỏ qua làm như không biết gì đến tiếng động và không để ý đến tiếng động.

⚂ Thứ ba, thiền sinh thông minh phải làm như ngu dốt. Mặc dầu được học hỏi hiểu biết nhiều, đọc rất nhiều các sách thiền và đã từng thực hành qua nhiều phương pháp, nhưng trong khi hành thiền, thiền sinh phải gác qua một bên mọi kiến thức của mình. Bao nhiêu kiến thức hãy bỏ vào rương, khóa lại, nhét dưới gầm giường, hãy làm như người không biết gì và không nói gì về những điều mà mình đã biết.

⚄ Thứ tư, là thiền sinh khỏe mạnh làm như ốm đau. Đi đứng chậm chạp, chánh niệm.

⚄ Cần phải thêm một sự thu thúc thứ năm nữa, đó là còn sống mà làm như chết rồi. Có cảm giác mà làm như không có cảm giác, không biết gì. Đó là muốn đề cập đến các cảm giác đau nhức. Như chúng ta biết, xác chết dầu có bị băm vằm ra từng mảnh nhỏ thì cũng chẳng có cảm giác gì. Nếu trong khi hành thiền mà sự đau nhức phát sinh, thiền sinh phải thu hết can đảm và nghị lực để nhìn thẳng vào sự đau nhức. Thiền sinh phải có dũng cảm tinh tấn để xuyên thấu và hiểu biết sự đau mà không thay đổi tư thế, cũng không bực tức sự đau nhức này.

Mỗi một phút giây, chúng ta phải cố gắng tinh tấn chánh niệm với những gì đang xảy ra trong hiện tại. Chúng ta cố gắng ghi nhận: thấy, thấy, thấy mỗi khi thấy; ghi nhận nghe, nghe, nghe mỗi khi nghe. Phải tinh tấn để ghi nhận. Cần phải có một cái tâm chính xác hướng về đề mục để tâm có thể tiếp xúc với đề mục quán sát .

Chánh niệm cũng phải có mặt, xuyên thấu sâu xa vào trong đối tượng, và với chánh niệm sẽ đưa đến chánh định giúp cho tâm tập trung không bị tán loạn hay vọng động."

- Hết trích dẫn –

Nguồn trích dẫn: Ngay Trong Kiếp Sống Này - U Pandita Sayadaw
https://budsas.net/uni/u-ngaytrong-kiepnay/ngay6bvp.htm

III - CHÁNH NIỆM: TỪ KHÓA THIỀN TRỞ VỀ ĐỜI SỐNG THƯỜNG NGÀY

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10223449350487323&id=1394710113&mibextid=Nif5oz

Một cuộc phỏng vấn Ngài Thiền Sư U Panditabhivamsa (Myanmar) do Tỳ Khưu Visuddhacara (MBMC Penang, Malaysia) thực hiện.

 Hỏi: Bạch Ngài Thiền Sư [U Pandita Sayadaw], đối với thiền sinh, giữ tâm niệm trong một khóa thiền tích cực có thể dễ dàng, nhưng khi trở về với công việc bình thường hằng ngày thì không thể được vậy.

Trong khóa thiền, thiền sinh được dạy làm gì cũng chậm chạp và đặt chú niệm vào tất cả mọi cử động. Nhưng khi mãn khóa, trở về cuộc

sống thường nhật, thì tốc độ của mọi cử động lại nhanh lên, có khi đến cuồng loạn. Thật vô cùng khó mà niệm như lúc ở trong khóa thiền.

Vậy thiền sinh phải làm thế nào?

 Đáp: Nơi đây có một vài điều mà thiền sinh nên thấu hiểu. Thái độ của thiền sinh là quan trọng.

Thiền sinh nên cố gắng chú niệm, càng nhiều càng tốt và nên hoan hỷ với sự cố gắng của mình.

Thiền sinh không thể kỳ vọng trạng thái toàn hảo, ít nhất là cho đến khi thành tựu đạo quả A La Hán. Chỉ một vị A La Hán mới có thể lúc nào cũng niệm.

Những ưu tiên của Giáo Pháp (Dhamma) và ưu tiên của thế gian rất khác biệt.

Trong một khóa thiền, ta chú trọng đến việc trau giồi niệm (sati), để có thể đạt đến trí tuệ cao siêu nhất của Niết Bàn (Nibbàna).

Ta chuyên cần ghi nhận tất cả những cử động của thân và những tiến trình tâm. Ghi nhận liên tục, nối tiếp không gián đoạn như vậy dẫn đến niệm, cho đến khi niệm trở thành tự động, máy móc, hồn nhiên, không có sự cố gắng.

Với niệm (sati) mạnh mẽ như vậy ta có thể thấy sự phát sanh và hoại diệt của những hiện tượng, thấm sâu vào những chân lý vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattà) và chứng ngộ đạo quả Niết Bàn (magga-phalanibbàna), chấm dứt những hiện tượng kết hợp (các pháp hữu vi).

Theo mức độ mà ta thấu hiểu bản chất vô thường, khổ và vô ngã (anicca, dukkha, anattà) của vạn pháp, tùy theo mức độ hiểu biết ấy, cuộc sống của ta sẽ sáng suốt, an vui và có ý nghĩa đến độ nào.

Vị A La Hán, đã thấu triệt Giáo Pháp (Dhamma), đã thành đạt đạo quả A La Hán (arhatta - magga - phala), lúc nào cũng trầm tĩnh và thanh bình an lạc. Ngài không còn ô nhiễm và không bị giao động. Đến khi tịch diệt, Ngài không còn tái sanh trở lại. Đó là chấm dứt đau khổ.

Nhưng ưu tiên của thế gian thì khác hẳn. Nơi đây người hành thiền còn phải gánh vác nhiều trách nhiệm khác nhau.

Họ có những công ăn việc làm, và họ phải ra sức để làm nhanh chóng. Họ còn có những công việc liên hệ đến vợ hay chồng, con, đến những người trong gia quyến và những nhiệm vụ đối với xã hội. Lẽ dĩ nhiên họ phải chú trọng nhiều đến việc hoàn tất nhiệm vụ, hơn là trau giồi niệm (sati).

Vả lại, họ bị đủ loại dục lạc và quyến rũ tấn công từ mọi hướng, do đó không thể có loại niệm (sati) mà họ có thể phát triển trong một khóa thiền.

Thiền sinh phải thấu hiểu và phải chấp nhận điều này.

Vì lẽ ấy, thỉnh thoảng ta nên tham dự những khóa thiền để trau giồi thâm sâu Niệm và Định (sati và samàdhi). Chừng đó, trở lại cuộc sống hằng ngày, ta có thể đem theo về với ta trí tuệ đã trực tiếp phát triển.

Như vậy, phần lớn các thiền sinh cảm thấy rằng niệm (sati) của mình có phần suy giảm một khi trở về với nếp sống thường ngày. Điều đó là bình thường, tự nhiên.

Sati, niệm, mà được trau dồi trong một khóa thiền là supatthita sati - chú niệm vững chắc, kiên cố.

Khi trở về nhà, vị thiền sinh không thể ghi nhận một cách liên tục và tỉ mỉ. Niệm (sati) sẽ suy giảm. Ta có thể nói rằng điều đó là bình thường, không chi lạ. Trong một ngày có nhiều khoảng trống mà lúc ấy ta không ghi nhận gì cả.

 Hỏi : Như vậy thiền sinh phải làm sao? Pháp hành của họ phải như thế nào?

 Đáp : Họ phải đưa Giáo Pháp (Dhamma) vào cuộc sống thường ngày.

Họ phải cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt - những sinh hoạt hằng ngày, những biến chuyển của trạng thái tâm v.v...

Họ phải thấu hiểu những thái độ và những nguyên tắc của Giáo Pháp và ý thức áp dụng.

Họ phải tìm thì giờ để mỗi ngày ngồi lại hành thiền, như buổi sáng, hoặc buổi chiều, hoặc bất luận lúc nào thuận tiện. Có thể 15 phút, nửa giờ, hay hơn nữa, họ phải xem thì giờ hành thiền là một phần trong thời biểu hằng ngày.

CHÁNH NIỆM

Niệm là điều cần thiết, không thể không có. Trong bất luận công việc gì ta làm đều cần phải có niệm, nếu không, không thể hoàn tất một cách tốt đẹp.

Nhưng loại niệm (sati) mà ta thảo luận ở đây là chánh niệm (sammà-sati, chú niệm chân chánh) tức loại niệm (sati) thấm sâu vào các chân lý vô thường, khổ, vô ngã (anicca, dukkha, anattrà).

Chính loại sati, niệm, có tánh cách đạo đức, thiện, này làm cho người hành thiền tránh xa những hành động bất thiện (akusala).

Nếu muốn có cuộc sống đạo đức, thiện, thì loại niệm này là tối cần thiết. Đó là loại niệm (sati) mà ta chú trọng đến ở đây. Đó là loại niệm (sati) mà ta phải phát triển. Sati này bảo vệ hành giả chống lại hiểm nguy.

Cũng như người vào một nơi có hơi ngạt phải mang mặt nạ. Mặt nạ sẽ lọc chất độc trong khói. Tuy nhiên, chí đến khi ấy cũng có chút ít khói lẫn vào và người kia cũng cảm nghe nóng ở mặt.

Cùng thế ấy khi thiền sinh trau giồi sati ngoài khóa thiền. Bởi có nhiều hoàn cảnh mê loạn và nhiều điều kiện trong thế gian bên ngoài, mặc dầu có hành sati người ấy vẫn còn cảm nghe khói và hơi nóng của ô nhiễm (kilesas, những ô nhiễm của tham, sân, si v.v...).

Nơi đây cần phải có nhiều kiên nhẫn. Không thể thành công trong một sớm một chiều. Do đó luôn luôn cần phải có sự chú tâm chánh đáng, thích nghi (yoniso mansikàra).

Về điểm này điều quan trọng là thiền sinh phải trau giồi satthaka sampajanna và sappaya sampajanna.

Satthaka sampajanna là hiểu biết rõ ràng mục tiêu hay lợi ích. Khi muốn nói hay làm điều gì vị hành giả phải xem xét mục tiêu - tức xem coi mình nói hay làm điều ấy có lợi hay không.

Dầu có lợi, cũng phải xét suy xem nói hay làm như vậy vào thời điểm này có thích hợp hay không. Đó là Sappaya sampajanna (hiểu biết rõ ràng tánh cách hợp thời).

Đôi khi nói hay làm điều nào đó thì có lợi, nhưng có thể không thích nghi vào lúc bấy giờ.

Thí dụ như khuyên dạy một người là tốt, nhưng làm như vậy trước mặt mọi người thì có thể không thích nghi. Phải nói một cách kín đáo, vào lúc mà người ấy sẵn sàng hơn để nghe.

Nếu có thể thường áp dụng hai sự hiểu biết rõ ràng (sampajanna) này, quý vị sẽ tránh được nhiều vấn đề phiền phức và trở thành khôn khéo hơn trong khi giao dịch với người khác.

Hai hiểu biết rõ ràng (sampajanna) này cùng chung hợp lại cũng được gọi là parihariya pannà, có nghĩa là trí tuệ để:
1) thực hiện những hành động thiện, có lợi và
2) tránh xa những hành động bất thiện, không lợi ích.
Nó cũng được gọi là nepakka pannà có nghĩa trí tuệ thuần thục, trí tuệ đã chín mùi.

Nếu đã tiến bộ khả quan trong khóa thiền, vị thiền sinh sẽ thấy rằng niệm (sati) thỉnh thoảng sẽ đến với mình một cách tự nhiên, nhất là khi có nguy cơ phạm giới (không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối, không dùng chất say v.v...).

Vị ấy cũng giống như người đang mặc một bộ đồ trắng tinh - tự nhiên tránh xa cát đất bụi bặm, sợ làm lấm dơ quần áo của mình.

Một vị Tu Đà Hườn chẳng hạn, sẽ không bao giờ phạm lỗi nào trong năm giới. Vị ấy cũng không cần phải cố gắng kiêng cữ; một cách tự nhiên vị ấy không có ý muốn làm điều gì phạm giới.

Người mà trí tuệ minh sát vẫn còn yếu phải cần đặc biệt gia công chú niệm để giữ mình khỏi phạm giới.

Đều đặn hành thiền là một thói quen rất quan trọng. Khi niệm trở thành là thói quen, nó sẽ hoạt động như một cái thắng, kềm hãm lại, không để ta làm những chuyện bất thiện điên rồ.

Trong khi thiền sinh thực tập hành thiền tâm chú niệm sẽ đến, ngày càng dễ dàng hơn, tự nhiên hơn và một cách hầu như tự động.

- Hết trích dẫn -

Nguồn trích dẫn: Niệm và người hành thiền
https://www.budsas.org/uni/u-ngan/niempandita.htm

IV - "LÀM GÌ BIẾT NẤY" KHÔNG PHẢI LÀ CHÁNH NIỆM, PHẢI LÀ "LÀM GÌ TUỆ TRI NẤY"

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1022466388744998&id=1394710113&mibextid=Nif5oz

Sumangala Bhikkhu Viên Phúc: Nếu chỉ thực hành "đi biết đi, ăn biết ăn, đau, nhức, lạnh, nóng, tham, sân, khó chịu, vui, buồn ... đều biết" thì đấy không phải là đang Chánh Niệm theo lời Phật dạy, không phải là đang thực hành đúng đắn Minh sát Tứ niệm xứ, ⇛⇛⇛ đấy mới chỉ là sự chú ý hay biết của tưởng tri hoặc thức tri, mà con trâu con bò nó cũng có cái hay biết đó, cái hay biết đó chẳng có tý tỉnh giác trí tuệ nào dẫn đến giác ngộ giải thoát cả.

Khi Đức Phật truyền dạy về Chánh Niệm Tỉnh Giác, Ngài không sử dụng từ "biết - jānāti" thông thường, mà Đức Phật đã sử dụng từ "Tuệ Tri - pajānāt" tức là "biết rõ như thật", "biết rõ như nó đang là", tức là biết bằng trí tuệ (tiếp đầu ngữ pa- là paññā tức Tuệ giác), chứ không phải bằng thức tri hay tưởng tri.

Với Trí Tuệ "Biết rõ như thật", "biết rõ như nó đang là" tức là thành tựu Minh sát Tuệ, tức là thành tựu Chánh tri kiến về tam tướng Vô Thường - Khổ - Vô Ngã, về Khổ - Tập - Diệt - Đạo, về Lý Duyên Khởi.

Đức Phật truyền dạy: "khi đi" phải "Tuệ Tri - pajānāti", tức là biết rõ bằng trí tuệ chứ không phải chỉ là "biết-jānāti" một cách thông thường rằng "tôi đang đi", tức là phải có hiểu biết tỉnh giác về tập hợp danh sắc hay ngũ uẩn này, tức tập hợp giả tạm mang danh nghĩa "TÔI" này, đang sinh - diệt trong từng sát na hiện tại, ⇛⇛⇛ tức tập hợp ngũ uẩn

này có bản chất vô thường - khổ - vô ngã ⇛⇛⇛ hoàn toàn không có "tôi" đang đi và "tôi" biết đang đi, ⇛⇛⇛ và bằng tuệ giác phá vỡ ảo tưởng về cái "tôi", thấy biết rõ như thật rằng chỉ đang có các tiến trình đi (chuyển động - yếu tố gió của sắc pháp) và sự hay biết (danh pháp) về tiến trình đi này.

Nếu "đi biết là đi" một cách mơ hồ ảo tưởng như vậy thôi, chứ không phải là "đi biết với trí tuệ sự đi", thì không thể gọi là đang thực hành đúng đắn Chánh Niệm (tức Tứ Niệm Xứ) như lời Đức Phật đã dạy.

"Làm gì biết nấy" như vậy không phải là Chánh niệm, phải là "làm gì, cảm thọ gì, nghĩ gì, ⇛⇛⇛ tuệ tri nấy" mới là Chánh niệm.

Thực hành đúng đắn Chánh Niệm = Tứ Niệm Xứ theo lời Phật dạy (xem trong Đại kinh Tứ Niệm Xứ) cần phải có đầy đủ 4 yếu tố là:
 "Quán sát lặp đi lặp lại anupassī",
 "Nhiệt tâm ātapi" thiêu đốt các ác bất thiện pháp,
 "Tỉnh Giác sampajāno" về mục đích - thích hợp - hành xứ - vô si,
 "(Chánh) niệm satimā" về sinh - diệt trên Thân - Thọ - Tâm - Pháp,

⇛⇛⇛ để có được kết quả là "chế ngự mọi tham - ưu trên đời", như có ánh sáng thì bóng tối tan biến đồng thời, cùng lúc đó.

Tu tập không đúng lời Đức Phật hướng dẫn thì dù tu tập lâu bao nhiêu năm cũng không thể vun bồi được Minh sát tuệ dẫn đến nhàm chán, ly tham, giải thoát.

Mong quý đạo hữu xem kỹ lại phần hướng dẫn cơ bản của Đại Trưởng Lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw, để thực hành đúng đắn Minh sát Tứ niệm xứ theo lời Phật dạy, bao gồm các bước:

 Niệm thầm hướng tâm ngay tức khắc thẳng vào đề mục vừa sinh khởi (phát khởi tâm sở Tầm vitakka),

 Quán sát lặp đi lặp lại anupassī, chà sát đề mục danh / sắc để thấy được đặc tính riêng của đề mục (phát khởi tâm sở Tứ vicāra),

 Với Chánh tinh tấn (nhiệt tâm ātapi) duy trì Tầm-vitakka, tức niệm thầm hướng tâm tới đề mục danh /sắc, và duy trì Tứ-vicāra, tức bám sát chà sát trên sự sinh diệt của đặc tính riêng của đề mục) một cách liên tục ⇛⇛⇛ để Chánh Niệm sinh khởi liên tục ⇛⇛⇛ dẫn đến Sát na định

liên tục sinh khởi cùng hỷ, lạc ⇛⇛⇛ thì khi đó cũng sẽ có nhất tâm để thấy rõ đặc tính chung tức tam tướng vô thường - khổ - vô ngã thông qua việc "tỉnh giác thấy rõ - sampajāno" về sự sinh - diệt của các đặc tính riêng của sắc pháp như nóng lạnh cứng mềm căng giãn chuyển động... hoặc của danh pháp như vui, buồn, tham, sân...

Tỉnh giác thấy biết rõ đặc tính chung là có được Minh sát tuệ dẫn đến chế ngự mọi tham ưu trên đời ⇛⇛⇛ nhàm chán⇛⇛⇛ ly tham ⇛⇛⇛ có được giải thoát trong sát na và giải thoát tạm thời.

Khi Minh sát tuệ phát triển và chín muồi nhờ Sát na Định vững chắc liên tục tương tự các tầng Thiền-Jhāna ⇛⇛⇛ Đạo - Quả sẽ sinh khởi dẫn đến chứng ngộ Niết bàn - hạnh phúc thật sự, tự do thật sự.

Cần tinh tấn tập trung quán sát các hiện tượng (danh/sắc) đang sinh diệt trong sát na hiện tại trên Thân - Thọ - Tâm - Pháp của chính bản thân ta (nội phần) cho thật đúng đắn, thành thục, liên tục để có thể thực chứng "Minh sát tuệ trực tiếp" trên nội phần ⇛⇛⇛ khi đó sẽ có được "Minh sát tuệ suy đạt" ở ngoại phần, ở trong quá khứ và ở tương lai.

Không thể có "Tuệ minh sát suy đạt" ở ngoại phần, ở quá khứ, ở tương lai mà không thực chứng "Tuệ minh sát trực tiếp" qua kinh nghiệm của chính bản thân mình.

Đây mới chính là sự thực hành đúng đắn Minh sát Tứ niệm xứ satipaṭṭhānā theo lời Đức Phật, thông qua những chỉ dẫn chi tiết cụ thể của Đại Trưởng Lão Thiền Sư Mahasi Sayadaw.

Nguyện cho oai đức Tam Bảo hộ trì cho đạo hữu cùng tất cả mọi người trong gia đình luôn được khỏe mạnh, thành công, an vui, và hạnh phúc, luôn tinh tấn làm lành, lánh dữ, thanh lọc tâm, vun bồi phước thiện Bố thí - Trì giới - Tu tập Tâm và Tuệ tạo duyên lành giúp sớm giác ngộ, giải thoát hoàn toàn và vĩnh viễn mọi khổ đau, phiền não, chấm dứt luân hồi sinh tử, đạt được hạnh phúc thật sự, tự do thật sự - Niết bàn.

Trong tâm từ,
Tỳ Khưu Viên Phúc Sumangala

Hỏi Đáp:

Xuanga Dang: Bạch Sư hoan hỷ giải thích thêm cho con được rõ hơn trong lúc tu tập:
- quán thân (thọ, tâm,pháp) trên thân (thọ, tâm, pháp), nội, ngoại thân (thọ ,tâm,pháp).
Thưa Sư, quán nội thân (thọ, tâm,pháp) thì con hiểu và thực hành được. Còn quán ngoại thân (thọ ,tâm,pháp) là quán như thế nào? Làm sao biết được thọ, tâm,pháp ở ngoài mà quán?
Con kính cảm ơn Sư ạ □♀□

>>> Sumangala Bhikkhu Viên Phúc:

Với nhiệt tâm - chánh niệm - tỉnh giác khi hành giả quán sát lặp đi lặp lại nội thân - thọ - tâm - pháp thì trí minh sát xuất hiện là trực giác, còn khi quán ngoại thân - thọ - tâm - pháp thì trí minh sát xuất hiện là trí suy đạt.

Ví dụ: buổi tối ngủ say không biết gì, khi sáng tỉnh giấc ra ngoài thấy sân vườn cây cỏ đều đẫm nước khắp mọi nơi, thì trí suy đạt khởi lên là tối qua có mưa.

Hoặc khi trông thấy khói bốc lên cuồn cuộn, mùi khét lẹt ... v.v... thì nhờ trí suy đạt mà biết rằng ở đó đang có đám cháy.

Khi hành giả quán sát nhiệt tâm chánh niệm tỉnh giác lặp đi lặp lại trên nội thân thọ tâm pháp (của mình) trong sát na hiện tại một cách liên tục không gián đoạn - tức với sát na định hoặc cận định trở lên - thì sẽ bằng Minh sát trí trực tiếp thấy biết "như thật" bản chất vô thường - khổ - vô ngã của ngũ uẩn này, và sau đó, chính bằng Minh sát trí suy đạt - tức thông qua các biểu cảm, biểu hiện liên quan trực tiếp ... v.v... đã thực chứng bằng Minh sát trí trực tiếp - hành giả sẽ không còn nghi ngờ trong quá khứ và tương lai cũng là như vậy, bên trong (nội) bên ngoài (ngoại), thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần cũng là như vậy, tức là có cùng bản chất vô thường khổ vô ngã, do vậy mà hành giả "nhàm chán, do nhàm chán nên ly tham, do ly tham nên giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã được giải thoát". Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa"."

Nguyện cho oai đức Tam Bảo hộ trì cho quí vị luôn có được trí tuệ, tinh tấn, kham nhẫn, từ, bi, hỷ, xả trên con đường dẫn đến giác ngộ giải thoát hoàn toàn và vĩnh viễn mọi khổ đau, phiền não, đoạn tận tham

sân si không còn dư sót, chấm dứt sinh tử luân hồi trong tam giới, đạt được hạnh phúc thật, sự tự do thật sự - Niết bàn.

Trong tâm từ,
Sumangala Bhikkhu Viên Phúc

V - HỎI ĐÁP: CHÁNH NIỆM LÀ GÌ
(Sumangala Bhikkhu Viên Phúc)
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=102244153692371 88&id=1394710113&mibextid=Nif5oz

- LT: Dạ thưa Sư, con có một câu hỏi Sư có thể chỉ bảo con được không ạ? Con có tìm thể trên Facebook Sư nhưng chưa tìm được đáp án

... Con thấy có một số ý kiến cho rằng Chánh niệm có thể đạt được khi đang hút thuốc, uống rượu, xem phim, nghe nhạc,...

điều này liệu có vấn đề gì không thưa Sư?

- Sumangala Bhikkhu Viên Phúc:

 KHÔNG PHÍ THỜI GIAN VÀO NHỮNG NGUỒN THÔNG TIN KHÔNG ĐÁNG TIN CẬY.

Không phải "làm gì biết nấy" là Chánh niệm. Con bò khi nó đi, khi nó ăn, nó cũng biết nó đang đi, nó cũng biết nó đang ăn, nhưng chắc chắn đó không phải là Chánh niệm. Khi rửa bát có sự chăm chú vào việc rửa bát thì bát được rửa sạch, chứ "làm gì biết nấy" như vậy suốt đời cũng không thể có trí tuệ dẫn đến giác ngộ giải thoát - đó không phải là Chánh niệm....

Đức Phật không nói những điều như vậy về Chánh niệm, các bậc Thánh tăng không nói những điều như vậy về Chánh niệm. Còn trong thiên hạ thì có đủ mọi hạng người, họ có thể nói đủ mọi điều thượng vàng hạ cám, và trong trường hợp này họ đảo điên lẫn lộn Chánh niệm với Tà niệm - và với Tà niệm dẫn đến Tà trí như vậy thì chúng ta cũng sẽ không ngạc nhiên khi nghe họ nói rằng Chánh niệm có thể đạt tới khi đang hút thuốc, uống rượu, xem phim, nghe nhạc,...sát sinh, trộm cắp,

tà dâm, nói láo… ⇛⇛⇛ Vậy người có trí nên dành thời gian suy xét, học và làm theo những lời giảng dạy của Bậc Toàn trí, của các bậc Thánh tăng (ghi lại trong Tam Tạng Kinh Điển), hay sẽ phung phí thời gian vào ý kiến của những người phàm phu hạ liệt đầy rẫy trong thiên hạ?

 KHÔNG GIỮ GIỚI, CON ĐƯỜNG TÁI SINH LÀM NGƯỜI VÀ CHƯ THIÊN BỊ ĐOẠN TIỆT.

Nếu có người vì thiếu Chánh niệm Tỉnh giác, không thu thúc thân - khẩu - ý mà phạm giới, thì nếu Chánh niệm có quay trở về với người đó, có mặt trong thời khắc đó, thì biểu hiện đầu tiên của Chánh niệm sẽ là ngăn chặn thân, khẩu không phạm giới ⇛⇛⇛Người đó sẽ ngay lập tức tác ý tránh xa việc phạm giới, trong tâm người đó sẽ có hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi được khởi sinh, và người đó biết sám hối để không tái phạm.

“Ngũ giới bất trì Nhân, Thiên lộ triệt”: không giữ giới là con đường đi thẳng xuống bốn đọa xứ Địa ngục, Súc sinh, Ngạ quỷ, Atula, hoàn toàn không có cơ hội làm người hoặc chư thiên, và như vậy đồng nghĩa với việc không có cơ hội gặp, nghe và thực hành Chánh pháp dẫn đến giác ngộ giải thoát khi Đức Phật Chánh Đẳng Giác hiện khởi trên thế gian.

Vì vậy để tránh si mê đắm chìm trong dục lạc, việc uống rượu và nghiện ngập các chất say, nghe nhạc…cùng các giới luật khác như tác ý tránh xa sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói láo… đã được Đức Phật toàn trí chế định ngăn cấm để giúp người có trí vun bồi giới hạnh, gìn giữ thân khẩu trong sạch làm nền tảng căn bản để thanh tịnh tâm (vun bồi Chánh Định), để phát triển Tuệ giác (Minh sát Tuệ cho đến Đạo tuệ) cắt đứt mọi gốc rễ Tham - Sân - Si không còn dư sót, dẫn đến giác ngộ giải thoát hoàn toàn và vĩnh viễn mọi khổ đau phiền não, chấm dứt sinh tử luân hồi trong Tam giới, đạt được hạnh phúc thật sự, tự do thật sự - Niết bàn.

 CHÁNH NIỆM KHỞI SINH TỪ ĐÂU

Trong Trung Bộ Kinh - 117. Đại kinh Bốn mươi, Đức Phật có giảng rằng Chánh niệm (tức Tứ niệm xứ satipaṭṭhāna) khởi sinh từ Chánh tinh tấn:

"… Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do chánh kiến, được khởi lên.

Chánh ngữ do chánh tư duy được khởi lên.
Chánh nghiệp do chánh ngữ được khởi lên.
Chánh mạng do chánh nghiệp được khởi lên.
Chánh tinh tấn do chánh mạng được khởi lên.
Chánh niệm do chánh tinh tấn được khởi lên.
Chánh định do chánh niệm được khởi lên.
Chánh trí do chánh định được khởi lên.
Chánh giải thoát do chánh trí được khởi lên...."
[https://suttacentral.net/mn117/vi/minh_chau]

Và chúng ta cần biết rõ ràng rằng Chánh tinh tấn tức là nỗ lực làm phát sinh, làm phát triển các thiện pháp, và nỗ lực ngăn chặn, diệt trừ các ác, bất thiện pháp. Do vậy với những người không có Chánh tinh tấn để giữ giới ngăn chặn các ác, bất thiện pháp thì Chánh niệm không thể sinh khởi, không thể có mặt.

"Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn?

❶ Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

❷ Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

❸ Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

❹ Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn." [Trường Bộ Kinh - 22. Đại kinh Tứ niệm xứ]

□ CHÁNH NIỆM LÀ GÌ□

Nói tóm tắt ngắn gọn thì Chánh niệm sammāsati là Tứ niệm xứ satipaṭṭhāna - con đường duy nhất dẫn đến Niết Bàn.

Nhưng để có hiểu biết đầy đủ và đúng đắn lời Phật dạy về Chánh niệm chúng ta cần phải trả lời đầy đủ, rõ ràng và cụ thể 6 câu hỏi liên quan

đến Chánh niệm - căn cứ trên những lời giảng dạy của chính Đức Phật bậc Toàn trí Chánh Đẳng Giác trong Đại kinh Tứ Niệm Xứ - đó là:

❶ Chánh niệm về cái gì?
[Đề mục của Chánh niệm là gì?]

- Chánh niệm về sự sinh, sự diệt, sự sinh và diệt [Samudayadhamma - vayadhamma samudayavayadhamma] của thân, thọ, tâm, pháp, tức của danh và sắc, tức của chân đế hữu vi.

❷ Chánh niệm ở nơi đâu?
[Chỗ nào có thể an trú Chánh niệm?]

- Ở trên thân, trên thọ, trên tâm, trên pháp [kāye - vedanāsu - citte - dhammasu]. Ở bên trong (nội), ở bên ngoài (ngoại), ở bên trong bên ngoài (nội ngoại) [ajjhattaṁ - bahiddhā - ajjhattabahiddhā].

❸ Chánh niệm khi nào?
[Lúc nào có thể vun bồi Chánh niệm?]

- Khi thở vô, khi thở ra;
- Khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm;
- Khi bước tới, khi bước lui;
- Khi ngó tới, khi ngó lui;
- Khi co tay, khi khi duỗi tay;
- Khi mang áo Tăng-già-lê, khi mang bát, khi mang y;
- Khi ăn, khi uống, khi nhai, khi nếm;
- Khi đi đại tiện, khi đi tiểu tiện;
...

[Bất cứ khi nào trừ khi ngủ]

❹ Chánh niệm như thế nào?
[Muốn Chánh niệm phải làm như thế nào?]

? - Quán sát đi, quán sát lại [anupassī = anu lặp đi lặp lại + passī quán sát ghi nhận]:

? - Nhiệt tâm [ātāpī = nhiệt tâm thiêu đốt các ác bất thiện pháp = tứ chánh cần];

□ - Tỉnh giác [sampajāno = tỉnh giác = hiểu biết về lợi ích, về thích hợp, về hành xứ, về bản chất thực tính pháp];

□ - Niệm [satimā = chú tâm niệm nhớ đến thân - thọ - tâm - pháp (tức danh - sắc / ngũ uẩn = chân đế hữu vi) trong sát na hiện tại cùng ba yếu tố nêu bên trên = Chánh niệm].

❺ Chánh niệm để làm gì□
[Mục đích hay lợi ích của Chánh niệm là gì□]

- Để chế ngự mọi tham - ưu trên đời.

- Để sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời.

- Để đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu - bi, diệt trừ khổ - ưu, thành tựu chánh lý (Đạo), chứng ngộ Niết bàn (Quả).

- Một là chứng Chánh trí [Alahán Quả] ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng Quả Bất hoàn.

❻ Thời gian cần thiết để thành tựu viên mãn Chánh niệm (Tứ niệm xứ Satipaṭṭhāna)□
[Cần phải tu tập Chánh niệm bao lâu để đạt được kết quả□]

- Tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong 7 năm… cho đến trong 7 ngày >> có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

VI - CHÁNH KINH: THẾ NÀO LÀ CHÁNH NIỆM
Trường Bộ Kinh - 22. Đại Kinh Niệm xứ
https://suttacentral.net/dn22/vi/minh_chau

… Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm?

… Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, ① đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, ② vượt khỏi sầu, ③ bi, ④ diệt trừ khổ, ⑤ ưu, ⑥ thành tựu chánh lý, ⑦ chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ.

Thế nào là bốn? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo

□ ⚀ sống, ① quán lặp đi lặp lại, thân trên thân, ② Nhiệt tâm + ③ Chánh Niệm+ ④ Tỉnh Giác, ⇛⇛⇛ để chế ngự tham ưu ở đời;

□ ⚁ sống, ① quán lặp đi lặp lại, thọ trên các thọ, ② Nhiệt tâm + ③ Chánh Niệm+ ④ Tỉnh Giác, ⇛⇛⇛ để chế ngự tham ưu ở đời;

□ ⚂ sống, ① quán lặp đi lặp lại, tâm trên tâm, ② Nhiệt tâm + ③ Chánh Niệm+ ④ Tỉnh Giác, ⇛⇛⇛ để chế ngự tham ưu ở đời;

□ ⚃ sống, ① quán lặp đi lặp lại, pháp trên các pháp, ② Nhiệt tâm + ③ Chánh Niệm+ ④ Tỉnh Giác, ⇛⇛⇛ để chế ngự tham ưu ở đời;...

"... Như vậy, vị ấy
□ sống quán thân [thọ/tâm/pháp] trên NỘI thân [thọ/tâm/pháp] hay

□ sống quán thân [thọ/tâm/pháp] trên NGOẠI thân [thọ/tâm/pháp] ; hay

□ sống quán thân [thọ/tâm/pháp] trên cả NỘI thân [thọ/tâm/pháp], NGOẠI thân [thọ/tâm/pháp] ;

hay vị ấy
□ sống quán tánh SANH KHỞI trên thân [thọ/tâm/pháp]; hay

□ sống quán tánh DIỆT TẬN trên thân [thọ/tâm/pháp]; hay

□ sống quán tánh SANH DIỆT trên thân [thọ/tâm/pháp].

“Có thân [thọ/tâm/pháp] đây”, vị ấy an trú CHÁNH NIỆM như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân [thọ/tâm/pháp] trên thân [thọ/tâm/pháp]."

... Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

[TỈNH GIÁC]

… Lại nữa, này các Tỷ keo, Tỷ kheo
đi, tuệ tri: “Tôi đi”;
hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”;
hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”;
hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm”.
Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, khi bước tới, bước lui, biết rõ [tỉnh giác - sampajānakārī] việc mình đang làm.
Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ [tỉnh giác - sampajānakārī] việc mình đang làm.
Khi co tay khi duỗi tay biết rõ [tỉnh giác - sampajānakārī] việc mình đang làm.
Khi mang áo Sanghàti (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ [tỉnh giác - sampajānakārī] việc mình đang làm.
Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ [tỉnh giác - sampajānakārī] việc mình đang làm.
Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ [tỉnh giác - sampajānakārī] việc mình đang làm.
Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ [tỉnh giác - sampajānakārī] việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp

trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

… Như vậy vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên cả các nội thọ, ngoại thọ.

Hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ.

“Có thọ đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ.

… Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm.

Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm.

“Có tâm đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm.

… Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp.

Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

“Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa,

không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp.

… Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm … trong năm năm … trong bốn năm … trong ba năm … trong hai năm … trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng … trong năm tháng … trong bốn tháng … trong ba tháng … trong hai tháng … trong một tháng … trong nửa tháng … vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa trngg, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn.
Đó là Bốn Niệm xứ.

- Hết trích dẫn -

Nguồn trích dẫn: Trường Bộ Kinh - 22. Đại kinh Tứ niệm xứ
https://suttacentral.net/dn22/vi/minh_chau

Chú thích bởi Sumangala Bhikkhu Viên Phúc:

*① "QUÁN LẶP ĐI LẶP LẠI (anu-passī)" không được các dịch giả sử dụng để dịch cho thật sát nghĩa chữ anu-passī: trong đó "anu là liên tục lặp đi lặp lại", còn "passī là quán sát thấy". Ở đây trong bản dịch của HT TMC chỉ dùng chữ "quán" để dịch.

* ② "NHIỆT TÂM (ātapi)" có 4 là: đối với thiện pháp phải Phát khởi & Phát triển; đối với bất thiện pháp phải Ngăn chặn & Đoạn trừ. Nhiệt tâm ở đây có nghĩa là "vun bồi thiện pháp" và "thiêu đốt bất thiện pháp".

 "… ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

 Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

 Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

 Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí." (Đại kinh Tứ Niệm Xứ)

* ③ "TỈNH GIÁC (sampajāno)" có 4 là: trong mọi hoạt động sinh hoạt hàng ngày khi ngó tới, ngó lui; khi co tay, duỗi tay; khi mang áo sanghati, mang bát, mang y; khi ăn, khi uống, khi nhai, khi nếm; khi đại tiện, tiểu tiện; khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, khi thức, khi nói, khi im lặng; khi có bất kỳ cảm thọ nào; khi có bất kỳ tưởng nào đều tỉnh giác hiểu biết rõ ràng về việc mình đang làm trên các phương diện
 Mục đích tỉnh giác: thấy biết rõ thiện hay bất thiện,
 Thích hợp tỉnh giác: thấy biết rõ thích hợp hay không thích hợp,
 Hành xứ tỉnh giác: thấy biết rõ đề mục Chỉ samatha (khái niệm - tục đế) hay đề mục Quán Vipassnā (thực tại - chân đế), và đặc biệt quan trọng là
 Vô si tỉnh giác: thấy biết rõ tam tướng vô thường, khổ, vô ngã thông qua thấy biết rõ sự khởi lên, an trú, hoại diệt của mọi hiện tượng đang xảy ra liên tục trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

* ④ "(CHÁNH) NIỆM (satimā)" có 4 là: chú tâm chìm sâu, không hời hợt vào sự sinh, vào sự diệt, vào sự sinh & diệt của mọi hiện tượng xảy ra trên Thân Thọ Tâm Pháp.

* "SINH-DIỆT TRÊN NỘI-NGOẠI THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP" cần phải quán sát liên tục lặp đi lặp lại được Đức Phật nhắc nhở tới 16 lần trong bài Đại kinh Tứ Niệm Xứ.

-- Hết chú thích --

Cách Trình Pháp

Đại trưởng lão Thiền sư U Panditabhivamsa
Trích từ "Ngay trong kiếp sống này"
Khánh Hỷ (Aggasami Trần Minh Tài) soạn dịch

Dầu cho có được hướng dẫn kỹ càng cách hành thiền, thiền sinh vẫn chưa hành thiền đúng, cũng như chưa biết cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư. Một số thiền sinh hành thiền rất khá nhưng lại không biết cách diễn đạt việc hành thiền của mình và những kinh nghiệm mà mình gặt hái được. Mục đích của bài này là để giúp thiền sinh trình bày đúng những gì mình đã quán sát được trong lúc hành thiền: Quán sát cái gì và đã kinh nghiệm ra sao?

Khi hành thiền minh sát chúng ta phải quán sát các hiện tượng vật chất và tâm. Kinh điển đã giải thích rõ ràng là hiện tượng tâm-vật lý luôn luôn khởi lên qua sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Chẳng hạn, khi có một sự nhìn thì mắt nhìn và vật được nhìn là hiện tượng vật chất, và nhãn thức khiến ta nhận ra vật được nhìn là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự nhận biết âm thanh, mùi, vị, đụng chạm hay suy nghĩ cũng như những hoạt động khác của cơ thể như duỗi tay, co tay, bước đi v.v... cũng chỉ là các hiện tượng vật chất và tâm. Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta phải quán sát ghi nhận tất cả mọi chuyện trên khi chúng xảy ra, đừng bỏ sót mảy may nào dù nhỏ nhặt đến đâu.

Mặc dầu được hướng dẫn kỹ càng, nhưng khi thực hành thiền sinh cũng gặp nhiều khó khăn. Để giúp thiền sinh vượt qua các khó khăn, Hòa thượng Mahasi đã dạy những điều căn bản cho thiền sinh mới là chỉ quan sát một cách tỉnh thức chuyển động phồng xẹp của bụng. Thiền

sinh phải biết cách quan sát các đề mục chính, cũng như phải ghi nhận như thế nào trong trường hợp có đề mục phụ phát sinh (đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng; đề mục phụ là suy nghĩ, liên tưởng, cảm giác, hình sắc, âm thanh, mùi, vị v.v... cũng có khi là phản ứng của chính thiền sinh trước các đối tượng phụ đó).

Để giúp đỡ cho thiền sinh vượt qua những chướng ngại, các thiền sư đã đặt ra sáu câu châm ngôn ngắn gọn sau đây để ghi nhớ giúp cho việc thực hành và trình Pháp đúng đắn, có hiệu quả:

❶ Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ.
❷ Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ.
❸ Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.
❹ Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện.
❺ Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv...) cần phải trình bày cho thiền sư.
❻ Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư.

Châm ngôn 1: Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ

Thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã quan sát chuyển động phồng xẹp như thế nào từ lúc khởi đầu cho đến lúc chấm dứt. Khi hít vào, bụng bắt đầu căng lên nhanh rồi tiếp tục căng cho đến lúc chấm dứt là lúc hít vào. Hãy quan sát từ loàn bộ tức bắt đầu phồng, đoạn giữa của phồng và đoạn cuối của phồng (Sabha – kaya - patisamvedi). Nghĩa là tâm quan sát phải đi song song với tiến trình của sự chuyển động từ lúc khởi đầu, kéo dài cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh mới rất khó ghi nhận ba giai đoạn trên nhưng phải cố gắng. Nếu thiếu cố gắng thì không có kết quả gì cả.

Một khi thiền sinh đã biết ghi nhận đề mục một cách chánh niệm, biết cách chú tâm song song với diễn biến của đề mục, biết theo dõi các giai đoạn liên tiếp của phồng xẹp, biết ghi nhận những gì mình thấy, những gì mình kinh nghiệm thì sẽ biết cách trình pháp một cách chính xác.

Có hai diễn biến song song trong khi thiền sinh hành thiền: Trước tiên là sự chú tâm quán sát hay ghi nhận đối tượng. Thứ hai là diễn biến của tâm quán sát đối tượng ấy. ít nhất thiền sinh phải nhận ra được điều này thì mới có thể gọi là thấy hay kinh nghiệm.

Đối với đề mục chính thiền sinh phải nói được kết quả của tâm lúc đối tượng diễn biến, hay nói được sự diễn biến song song của tâm chánh niệm và đề mục. Nghĩa là thiền sinh thấy rõ được diễn tiến của đề mục và diễn tiến của tâm ghi nhận đề mục. Nếu cả hai xảy ra cùng lúc thì phải ghi nhận như thế nào? Ghi nhận chính cái bụng? Ghi nhận tư thế của bụng? Hay ghi nhận diễn tiến của bụng trong khi phồng?

Có ba yếu tố hiện hữu trong sự phồng:

1. Hình dạng của bụng.
2. Tư thế hay vị thế của bụng.
3. Đặc tính của sự phồng.

Hình dạng: là hình dạng của cái bụng mà tâm thiền sinh chú vào. Toàn thể thân hình của thiền sinh là hình dạng của thân thể. Hình dạng của cái bụng cũng như vậy.

Tư thế của bụng: điều này tùy thuộc vào vị thế riêng biệt từng lúc một của bụng. Nghĩa là bụng đang xẹp, phồng, hay đứng yên. Tiếng Pali gọi là akara: có nghĩa là tư thế hay vị thế. Ví dụ: bàn tay đang ở tư thế nắm lại hay đang xoè ra? Hoặc cơ thể đang ở tư thế đi, đứng, nằm, ngồi?

Nếu thiền sinh chú tâm quan sát bụng thì sẽ thấy hoặc hình dạng hay tư thế trước khi thấy đặc tính. Nhưng thấy hình dạng hay tư thế thì không phải là thiền minh sát. Thiền sinh phải thấy đặc tính chủ yếu của sự phồng, như là sự căng thẳng, sự chuyển động của bụng trong lúc phồng. Nếu quan sát kỹ thì thiền sinh sẽ thấy đặc tính này ngay mà có thể trình bày cho thiền sư một cách chính xác và rõ ràng khi trình pháp. Nhưng thiền sinh phải thấy chứ không phải tưởng tượng hay nghĩ là thấy. Khi trình pháp phải chú trọng đặc biệt vào những điểm căn bản này.

Giai đoạn xẹp, thiền sinh cũng phải chú tâm quan sát ghi nhận như thế.

Cũng vậy trong lúc kinh hành, khi dở chân, thiền sinh phải quan sát kịp thời và cùng lúc với diễn tiến của sự dở chân: Từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt. Nếu làm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh sẽ thấy hình dáng của chân hay tư thế của chân trong giai đoạn dở hay thiền sinh cảm nhận rằng chân bắt đầu nhẹ và nâng lên hay chân bắt đầu căng và đang đưa tới?

Thiền sinh phải trình bày cả ba đặc tính trên và dĩ nhiên thiền sinh phải hết sức chú tâm theo dõi chuyển động đi để có thể trình bày một cách rõ ràng và chính xác. Khi chân bước tới thiền sinh cũng phải quan sát kịp thời và cùng lúc với chuyển động của sự bước tới. Và thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh thấy hình dáng của chân mình, hay tư thế hoặc cách thức của chân trong giai đoạn đưa tới, hay cảm nhận được sự chuyển động của chân được đưa từ sau tới trước.

Khi đạp chân xuống, thiền sinh cũng phải chú tâm quan sát từ lúc chân bắt đầu hạ xuống cho tới lúc chân chạm đất. Nếu chú tâm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì. Phải chăng thiền sinh thấy chân mình hay trạng thái của sự đạp chân xuống hay cảm nhận đặc tính chuyển động của sự đạp xuống, chẳng hạn như bắt đầu cảm thấy nhẹ và mềm?

Đối với các đối tượng khác cũng phải chú tâm ghi nhận kỹ càng như vậy. Chẳng hạn: khi co tay, duỗi tay, cúi mình, đổi chân, ngồi xuống, đứng dậy v.v... cũng phải chú tâm ghi nhận như vậy.

Thiền sinh cũng phải hiểu ý nghĩa ba đặc tính của các hiện tượng tâm vật lý. Đó là:

1. Đặc Tính Riêng (Sabhava Lakkhana)
2. Nhân Duyên hay điều kiện (Sankhata Lakkhana)
3. Đặc Tính Chung hay Tam Tướng (Sannanna Lakkhana)

1) Đặc Tính Riêng của hiện tượng vật chất và tâm:

(1.a) Đặc Tính Riêng của Vật Chất hay Sắc: Vật chất hay Sắc có các đặc tính căn bản sau đây:
* Sự cứng, mềm, đó là yếu tố chiếm chỗ, làm nền tảng (đất), là đặc tính của xương và thịt.
* Lạnh và nóng đó là yếu tố nhiệt độ (lửa), là đặc tính nóng lạnh của cơ thể.

* Sự kết hợp và tính chất lỏng (nước), đó là đặc tính dính chặt hay liên hợp của cơ thể.
* Sự chuyển động đó là yếu tố lưu chuyển (gió), là đặc tính của hơi thở, của sự phồng xẹp, của sự nâng đỡ, của sự di chuyển v.v...

(1.b) Đặc Tính Riêng của Tâm hay Danh:

Đặc Tính Riêng của Tâm hay Danh là nhận biết, bao gồm: xúc (sự tiếp xúc của Tâm với đối tượng), Thọ (cảm giác), cùng các trạng thái và phản ứng của Tâm (vui, buồn, giận, chánh niệm, tinh tấn, ganh tỵ, phóng tâm vv...).

2) Nhân duyên hay điều kiện là đặc tính: khởi lên, kéo dài, và biến mất.

Các diễn biến tâm vật lý (danh và sắc) đều có điểm khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối. Tiếng Pali gọi ba giai đoạn này là uppada, thiti và bhanga. Uppada có nghĩa là bắt đầu hay khởi lên. Thiti có nghĩa là diễn tiến hay trải dài (cho đến khi chấm dứt). Bhanga có nghĩa là chấm dứt hay biến mất. Cả ba đặc tính này được gọi là Sankhata Lakkhana (Lakkhana: đặc tính, Sankhata: bao gồm hay tương duyên).

3) Tam tướng: là vô thường, khổ và vô ngã. Mọi hiện tượng, mọi pháp trong thế gian (danh và sắc) đều mang ba đặc tính này.

Trong ba đặc tính trên của các hiện tượng, thiền sinh phải hướng đến đặc tính đầu tiên trong khi thực hành thiền, tức là phải chú ý đến đặc tính chuyên biệt của hiện tượng vật chất (đất, nước gió, lửa). Làm thế nào để nhận thức được hay thấy các hiện tượng vật chất chuyên biệt này? Nghĩa là làm thế nào để nhận thức hay thấy các hiện tượng đất, nước, gió, lửa? Chúng ta phải chú tâm quan sát, ghi nhận kịp thời khi chúng xuất hiện. Khi chú tâm quan sát ghi nhận ta sẽ thấy đặc tính chuyện biệt này, chứ chẳng có cách gì khác hơn. Khi hít vào bụng phồng lên. Trước khi hít vào bụng chưa phồng. Thiền sinh phải quan sát sự phồng của bụng từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh phải thấy được bản chất của sự chuyển động. Nhưng thế nào là bản chất của sự chuyển động? Khi hít vào: gió vào. Nhưng thế nào là gió? Đó là yếu tố bành trướng hay chuyển động. Yếu tố bành trướng hay yếu tố chuyển động chính là bản chất của gió mà thiền sinh phải nhận ra hay phải thấy. Thiền sinh sẽ thấy được ba bản chất của gió (chuyển động) khi nào thiền sinh chăm chú theo dõi sự chuyển động của bụng từ lúc khởi đầu, diễn tiến cho đến lúc chấm dứt. Không chịu chú tâm

quan sát, theo dõi thì ngay đến hình dáng hay tư thế của bụng cũng không thấy được, nói chi đến chuyện thấy được bản chất: vô thường, khổ não, vô ngã của gió. Cứ cố công theo dõi các hiện tượng phồng xẹp một cách chánh niệm thì năng lực tập trung tâm ý sẽ càng ngày càng mạnh lên. Khi khả năng tập trung tâm ý hay định lực mạnh mẽ thì thiền sinh sẽ không còn thấy hình dáng hay tư thế của phồng xẹp mà sẽ thấy sự bành trướng, sự căng phồng của chuyển động phồng. Khi thở vào thiền sinh sẽ thấy cường độ phồng tăng đến một điểm nào đó rồi chấm dứt. Khi thở ra thiền sinh cũng sẽ thấy cường độ căng phồng giảm xuống đến một điểm nào đó rồi biến mất. Dần dần thiền sinh sẽ thấy rõ ràng ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trong các chuyển động của bụng này.

Tương tự như thế, trong khi đi kinh hành thiền sinh cũng phải quán sát các các chuyển động: dở, bước, đạp một cách thận trọng và tinh tế.

Thiền sư sẽ không nói cho biết thiền sinh sẽ thấy gì mà chỉ hướng dẫn cho thiền sinh cách quan sát và ghi nhận. Cũng như khi làm toán thầy giáo chỉ dạy phương pháp làm chứ không cho đáp số.

Sự chỉ dẫn này cũng được áp dụng trong những loại chuyển động khác của cơ thể, trong cảm thọ, hay khi có một tư tưởng hiện khởi trong tâm. Tất cả đều phải được ghi nhận ngay từ lúc chúng khởi lên. Có như thế mới bảo đảm là thấy được bản chất của chúng.

2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ

Nghĩa là khi đã thấy được đặc tánh riêng của thân và tâm thì sẽ thấy được ba giai đoạn: khởi lên, diễn biến hay kéo dài, và chấm dứt.

3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã

Khi đã thấy được ba giai đoạn này thì sẽ thấy được Tam tướng: vô thường, khổ và vô ngã. Thực ra, nếu kiên trì, tinh tấn hành thiền và đã nhận thấy được đặc tính của tứ đại thì chắc chắn sẽ thấy được yếu tố Nhân Duyên và Tam tướng

4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện

Khi thiền sinh thấy được tam tướng thì Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện. Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát (Vipassananana) sẽ dần dần phát triển và chín muồi, và cuối cùng thiền sinh sẽ đạt được tuệ ariyamagganana (Tuệ thấy được thánh đạo). Với tuệ này thiền sinh có đủ khả năng để "thấy" Niết Bàn, chấm dứt danh, sắc và đau khổ.

Cần phải nhắc lại một lần nữa điều quan trọng sau đây: Trong lúc trình pháp, thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã thực sự 'thấy' gì, chứ không phải là 'nghĩ' mình đã 'thấy' gì. Chỉ những gì thiền sinh 'thấy' mới là tuệ giác. 'Nghĩ' là mình 'thấy' chỉ là vay mượn tuệ giác hoặc chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Sự vay mượn tuệ giác không phù hợp với đặc tính của các hiện tượng mà thiền sinh phải quan sát và ghi nhận.

5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv...) cần phải trình bày cho thiền sư

Khi ngồi thiền, quan sát đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng, nhiều tư tưởng và đối tượng của tâm sẽ đến với thiền sinh, đó là chuyện tự nhiên. Tâm có khuynh hướng rời đề mục chính để tiến đến tất cả mọi ý niệm: một số là tư tưởng thiện, một số là tư tưởng bất thiện. Thiền sinh phải làm thế nào? Chỉ cần ghi nhận bất cứ những gì đã đến với tâm. Bạn có thể làm được điều đó không? Bạn phải làm điều đó, nghĩa là phải ghi nhận sự suy nghĩ hay sự phóng tâm. Nếu đã ghi nhận được chúng, bấy giờ chuyện gì sẽ xảy ra ? Phải chăng sự suy nghĩ đang tiếp tục diễn biến ? Sự suy nghĩ đang dừng lại hay đã biến mất tất cả? Lúc ấy thiền sinh có trở về được với đề mục chính không? Tất cả những điều đó đều phải được nói rõ trong lúc trình pháp.

6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư

Đối với những thiền sinh mới, mọi cảm giác hay cảm xúc sẽ không khởi lên khi thiền sinh đang chú tâm vào đề mục chính. Nhưng sự suy nghĩ sẽ xảy ra nhiều hơn. Thiền sinh mới cũng chưa đủ khả năng ghi nhận được tất cả mọi tư tưởng đang khởi dậy đó. Để giảm thiểu những sự suy nghĩ này, nên cố gắng chú tâm khắn khít vào đề mục chính, càng nhiều càng tốt. Nhưng khi thiền sinh đã ngồi thiền được chừng năm, mười, hay mười lăm phút, một vài cảm giác khó chịu trên cơ thể sẽ đến, tương hợp với những gì đã diễn biến trong tâm. Khi cảm giác hay xúc cảm xuất hiện thiền sinh phải ghi nhận. Khi trình pháp nên mô tả chúng

bằng những ngôn ngữ thông thường như: "ngứa", "đau", "tê", v.v... chứ đừng dùng danh từ kinh điển như "cảm thọ" (Vedana). Những cảm giác khởi lên cũng phải được ghi nhận từ lúc chúng xuất hiện, diễn tiến cho đến khi biến mất.

Thiền sinh cũng phải ghi nhận hình sắc, âm thanh, mùi, vị và những trạng thái khác của tâm như: ưa thích, nóng giận, dã dượi buồn ngủ, phóng tâm, ân hận, hoài nghi, nhớ thương, thấy rõ, chú tâm, thỏa mãn, dễ chịu, nhẹ nhàng, yên tĩnh v.v... những trạng thái này là "đối tượng của tâm" (Dhammarammana). Giả sử có sự ưa thích xuất hiện; khi đã ghi nhận được nó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thiền sinh phải biết trình cho thiền sư điều này. Lấy một thí dụ khác: Thiền sinh cảm thấy dã dượi buồn ngủ. Khi thiền sinh ghi nhận được trạng thái này thì sự phóng tâm xuất hiện. Lúc bấy giờ thiền sinh phải ghi nhận như thế nào? Thiền sinh phải ghi nhận phóng tâm. Như vậy là thiền sinh phải quan sát ghi nhận tất cả mọi đối tượng của tâm.

Trong một khóa thiền tích cực, cần phải thường xuyên trình pháp, tốt nhất là trình pháp hằng ngày. Việc trình pháp nên theo đúng phương cách. Sau khi thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình thiền sư sẽ đặt một vài câu hỏi liên quan đến các chi tiết mà thiền sinh kinh nghiệm được trong lúc hành thiền.

Cách trình pháp thật đơn giản. Chỉ cần mười phút là đủ cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình. Nên nhớ trình bày những kinh nghiệm liên quan đến thân và tâm mà bạn có được trong lúc hành thiền bởi vì đúng nghĩa của Thiền Minh Sát là quan sát những gì đã thực sự xảy ra trong chính thân tâm bạn. Trong khi trình pháp cần chú ý những điểm chính sau đây: phải ngắn gọn, chính xác và rõ ràng.

a) Phải cho thiền sư biết trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ vừa qua, thiền sinh đã dành tổng cộng bao nhiêu giờ ngồi thiền, bao nhiêu giờ kinh hành. Phải thành thật vì điều đó chứng tỏ sự nghiêm túc trong việc hành thiền.
b) Trình bày cho thiền sư biết kinh nghiệm của bạn trong lúc ngồi thiền. Không cần phải đi vào chi tiết từng giờ ngồi thiền. Nói một cách tổng quát toàn buổi thiền. Chỉ đi vào chi tiết những lúc việc hành thiền rõ ràng nhất. Đầu tiên phải trình bày đề mục chính: đó là sự phồng xẹp như thế nào? Sau đó trình bày những đối tượng khác khởi lên qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm).

c) Sau khi trình bày về việc ngồi thiền, thiền sinh trình bày tiếp về việc kinh hành. Thiền sinh chỉ mô tả những kinh nghiệm trực tiếp liên quan đến tác động đi; đừng thêm vào những chi tiết về các đối tượng mà mình phải trình trong giai đoạn ngồi thiền. Nếu bạn thực hành ba giai đoạn 'dở, bước, đạp' trong lúc kinh hành thì nhớ cho biết những gì đã ghi nhận được trong những cử động 'dở, bước, đạp' đó.

Tất cả những đối tượng xảy ra đều phải được trình bày theo thứ tự như sau:

* Xác định đối tượng gì xuất hiện?
* Khi đối tượng xuất hiện, thiền sinh đã ghi nhận như thế nào?
* Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu biết gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Lấy ví dụ đối với đề mục chính: sự phồng xẹp của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của "phồng"- Phồng xuất hiện

Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện- Tôi đã niệm "phồng"

Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: "Khi tôi niệm phồng tôi có những cảm giác như thế này, thế này...tôi nhận thấy như thế này, thế này..." (Thiền sinh cho biết đặc tính của cảm giác vào thời điểm đó.)

Giai đoạn xẹp, cũng như trong trường hợp những đối tượng khác xuất hiện, thiền sinh đều trình bày tương tự như trên.

Hãy tưởng tượng rằng tôi đang ngồi trước mặt bạn, bỗng nhiên tôi đưa một cánh tay lên không rồi mở ra cho bạn thấy tôi đang cầm một trái táo nhỏ. Bạn nhận ra trái táo và bạn tự nói trong tâm "trái táo, trái táo." Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện," tôi niệm "trái táo, trái táo." Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện, tôi niệm: "trái táo,

trái táo" và tôi ghi nhận trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng, rồi trái táo từ từ biến mất."

Cũng thế, bạn sẽ trình pháp một cách chính xác trong ba giai đoạn khi bạn chú tâm đến trái táo. Trước tiên là trái táo xuất hiện và bạn thấy nó. Thứ hai là bạn nhận ra đó là trái táo. Bởi vì bạn đang hành thiền trên đề mục trái táo, nên bạn có một sự tinh tấn đặc biệt để niệm thầm "trái táo, trái táo". Thứ ba, là bạn tiếp tục chú tâm vào trái táo và nhận thức được tính chất và cách thức trái táo đi vào tầm nhận thức của bạn như thế nào cũng như trái táo đã biến mất như thế nào.

Trong khi thực hành Thiền Minh Sát bạn cũng phải áp dụng ba giai đoạn như trên để theo dõi đề mục. Một điều cần lưu ý ở đây, nhiệm vụ của bạn là quan sát trái táo chớ không phải tiến xa hơn để tưởng tượng rằng trái táo mọng nước và ngọt hay mình đang ăn trái táo đó. Tương tự như vậy, trong khi trình pháp, bạn chỉ diễn tả những kinh nghiệm trực tiếp chớ đừng nói những gì mà bạn tưởng tượng, hình dung ra, hoặc ý kiến của bạn về đề mục mà bạn đang theo dõi.

Như bạn thấy, phần trình pháp này hướng dẫn thiền sinh phải chánh niệm như thế nào trong khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vậy, khi trình pháp, ngoài việc nhận được những lời hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh còn có những lợi ích khác nữa. Bởi vì muốn có một bài trình pháp chính xác thiền sinh phải có một sự tinh tấn lớn lao, phải chú tâm một cách rõ ràng chính xác trên kinh nghiệm của mình.

Trong khi trình pháp bạn nên nhớ đến ba yếu tố sau đây:

- Tỉnh thức.
- Chính xác.
- Kiên nhẫn.

Cần nhớ rõ là khi chú tâm đến chuyển động phồng xẹp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phồng xẹp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phồng xẹp. Phải chú ý xem khi phồng như thế nào: Căng cứng, rung động, nóng, lạnh v.v... Phải để tâm quan sát từ lúc bụng bắt đầu phồng cho đến khi chấm dứt phồng để chuyển qua giai đoạn xẹp. Phải quan sát kỹ càng như đang dùng kính hiển vi để xem một mẩu vật bé nhỏ.

Không được nhìn đối tượng một cách lơ là phớt qua, tự động và thiếu chánh niệm. Bạn phải nhìn gắn bó với đối tượng bằng tất cả tâm trí của mình. Bạn phải hết sức chú tâm để có thể thấu suốt được bản chất của đối tượng.

Dầu chúng ta cố gắng hết sức nhưng tâm không phải lúc nào cũng có thể nằm nơi bụng chúng ta. Tâm sẽ phóng đi một nơi khác. Khi có sự phóng tâm bạn phải làm thế nào? Câu trả lời là: Phải ghi nhận. Đó là giai đoạn một. Bây giờ đến giai đoạn hai: phải niệm phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Thường sau khi có sự phóng tâm phải bao lâu sau ta mới nhận ra sự phóng tâm? Một giây, hai phút, nửa giờ? Mà cái gì xảy ra sau khi ta ghi nhận sự phóng tâm? Phải chăng sự phóng tâm sẽ biến mất tức khắc? Hay sự phóng tâm sẽ tiếp diễn? Hoặc lúc đó sự suy nghĩ sẽ giảm cường độ và sau đó biến mất? Phải chăng một đối tượng mới xuất hiện trước khi ta nhận ra sự biến mất của đối tượng cũ? Nếu không thể nào ghi nhận được phóng tâm, bạn phải báo cho thiền sư biết.

Nếu sự phóng tâm biến mất, bạn phải trở về với sự phồng xẹp của bụng. Một điều nên nhớ là phải trình cho thiền sư biết là bạn có thể trở về với đối tượng chính hay không và cảm giác của bạn lúc đó như thế nào? Phần trình pháp của bạn sẽ được rõ ràng và tốt đẹp hơn, nếu bạn cho biết thường thường bạn chú tâm trên bụng được bao lâu trước khi đề mục mới xuất hiện.

Đau nhức, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xảy ra sau khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu. Chẳng hạn tự nhiên bạn ngứa: một đối tượng mới. Sau khi niệm ngứa năm phút: phải chăng sự ngứa tăng thêm? Hoặc giữ nguyên? Hoặc thay đổi? Hay biến mất? Có thấy một đối tượng mới khác xuất hiện như: có ý muốn gãi không? Tất cả những điều đó đều nên diễn tả một cách rõ ràng. Đối với sự thấy, nghe, nếm, ngửi, lạnh, nóng, co rút, rung động, tê v.v... Đều phải được mô tả. Bất kỳ đối tượng nào cũng phải được ghi nhận qua ba giai đoạn:

1. Xác định đối tượng xuất hiện.
2. Khi đối tượng xuất hiện thiền sinh đã ghi nhận như thế nào.
3. Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Tất cả mọi diễn biến đều được thực hiện một cách lặng lẽ, lặng lẽ như một nhà trinh thám. Hãy quan sát một cách cẩn thận và chính xác mọi diễn biến mà bạn nhận biết được, không nên phân vân tự hỏi để khỏi

lạc vào sự suy nghĩ. Điều quan trọng mà thiền sư cần biết là: Mỗi khi đối tượng xuất hiện bạn có ghi nhận được không? Bạn có chánh niệm một cách chính xác và quan sát đối tượng một cách bền bỉ không? Bạn phải thành thật với thiền sư. Dầu bạn không thấy được đối tượng, không ghi nhận được đối tượng hay khi niệm mà không thấy được gì hết, điều đó không có nghĩa là việc hành thiền của bạn quá tồi tệ đâu. Một bài trình pháp rõ ràng và chính xác sẽ giúp thiền sư đánh giá được sự hành thiền của bạn, đồng thời chỉ cho bạn thấy những khuyết điểm mà bổ khuyết chúng và đưa bạn về chánh đạo.

KHÓA LỄ BÁT QUAN TRAI GIỚI - BỐ TÁT UPOSATHA

SÁM NGUYỆN - 1

Cúi đầu kính lễ Ba ngôi Tam Bảo Vô thượng tôn Phật Vi diệu Chánh Pháp Thánh đức Tăng Già Đệ tử bao đời Sanh tử trầm luân Không thông lẽ thật Khổ tập diệt đạo Chẳng hiểu đường ngay Tam học Bát chánh Từ lâu lầm lạc Vô minh bao phủ Ái dục buộc ràng Sở hành bất thiện Ba nghiệp tội dày Nhân quả oan khiên Sát sinh hại vật Trộm cắp tà dâm Nói sai sự thật Ác ý rẽ chia Buông lung phiếm luận Tham lam sân ác Tà kiến chấp sai Si mê ngu dại Mạn khinh Tam Bảo Chẳng tin nghiệp báo Lẫn lộn chánh tà Giao du bạn ác Vong ơn tự mãn Xem thường thầy tổ Bất kính sa môn Không màng đại nghĩa Quên khổ tha nhân Chẳng tình đồng loại	Vô tâm bất hiếu Không nhớ công cha Chẳng màng nghĩa mẹ Hỗn hào phạm thượng Phóng túng loạn tâm Say đắm dục trần Sáu căn buông thả Không tin đạo cả Thiếu chí tu hành Rơi vào sa đọa Nay nhờ Pháp Phật Soi đường chỉ lối Tự biết lỗi lầm Thành tâm sám hối Chân thật dọn lòng Tìm về nẻo sáng Làm lành bỏ dữ Thanh lọc tâm ý Thương vật thương người Dưỡng tánh từ bi Tu đức hỉ xả Hiếu kính mẹ cha Học làm con thảo Trọn đời ngay thẳng Suốt kiếp hướng về Tam Bảo tựa nương Ngưỡng mong Đức Phật Ân đức cao vời Từ bi chứng giám Đệ tử chúng con Tác thành sở nguyện Nam mô Phật-Pháp-Tăng Tam Bảo Nam mô Phật-Pháp-Tăng Tam Bảo Nam mô Phật-Pháp-Tăng Tam Bảo (lạy)

SÁM NGUYỆN - 2

Okāsa! Okāsa! Okāsa!
Vì mong muốn tránh khỏi
Tất cả những lỗi lầm,
Do thân nghiệp hành động,
Do khẩu nghiệp nói
năng, Do ý nghiệp suy
nghĩ,
Đã phạm đến Tam Bảo:
-Đức Phật Bảo cao thượng,
-Đức Pháp Bảo cao thượng,
-Đức Tăng Bảo cao thượng,
Đến cha mẹ, thầy tổ...

Con thành kính đảnh lễ,
Ngôi Tam Bảo cao thượng,
Cùng cha mẹ thầy tổ,
Như vậy lần thứ nhì
Con thành kính đảnh lễ,
Ngôi Tam Bảo cao thượng,
Cùng cha mẹ thầy tổ,
Như vậy lần thứ ba
Con thành kính đảnh lễ,
Ngôi Tam Bảo cao thượng,
Cùng cha mẹ thầy tổ,

Xin năm bậc ân đức,
Cao thượng không gì
bằng, Nhận biết sự
sám hối, Những lỗi lầm
của con.

Do thành tâm sám hối,
Với đức tin trong
sạch, Thiện tâm hợp
trí tuệ, Cầu mong
con tránh khỏi:
(1) Sanh trong bốn cõi ác,
[Địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la]

(**2) Gặp phải ba nạn tai,**
[Nạn bom đạn chiến tranh, nạn dịch bệnh truyền nhiễm, nạn chết đói] **(3) Tám trường hợp bất lợi,**
*[Sanh trong địa ngục; sanh làm súc sanh; ngạ quỷ; cõi Phạm Thiên; sanh ở vùng hẻo lánh; sanh trong gia đình ngoại đạo tà kiến; người câm điếc; người có trí tuệ nhưng không gặp được Đức Phật, Tăng
Chúng.]*
(4) Năm kẻ thù phá hoại,
[Nước lụt phá hủy của cải tài sản; lửa cháy thiêu hủy của cải tài sản; con cái hư đốn làm tiêu tan của cải tài sản.]
(5) Bốn rủi ro bất hạnh,
[Địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la.]
(6) Năm mất mát kiếp người
*[1- Bệnh tật, 2- Gia đình ly tán, 3- Của cải tài sản hư hao, 4- Giới không trong sạch,
5- Tà kiến.]*

Trong tất cả mọi thời,
Mọi kiếp sống luân hồi,
Khi đã tránh khỏi rồi,
Mong con sớm chứng
ngộ: Chân lý Tứ Thánh
Đế,
Chứng đắc Tứ Thánh Đạo,
Tứ Thánh Quả – Niết Bàn,
Diệt đoạn tận tham
ái, Giải thoát khổ tử
sinh, Luân hồi trong
tam giới.

Nam mô Phật-Pháp-Tăng Tam Bảo

	Nam mô Phật-Pháp-Tăng Tam Bảo Nam mô Phật-Pháp-Tăng Tam Bảo (lạy)

THỈNH TRUYỀN TAM QUI - BÁT QUAN TRAI GIỚI

Ahaṁ bhante tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṁ upoathasīlaṁ dhammaṁ yācāmi, anuggahaṁ katvā sīlaṁ detha me bhante.
Dutiyampi, … Tatiyampi, …
Bạch Ngài, con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích. **Bạch Ngài**, con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ nhì. **Bạch Ngài**, con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ ba.

ĐẢNH LỄ - VANDANA
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa. (3 lần)
Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là bậc Ứng Cúng cao thượng, được chứng quả Chánh Biến tri. (3 lần)

TAM QUY - TISARAṆA
Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật
Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp.
Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng.

Dutiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật lần thứ nhì.
Dutiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp lần thứ nhì. **Dutiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.**
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng lần thứ nhì.

Tatiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật lần thứ ba.
Tatiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp lần thứ ba. **Tatiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.**
Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng lần thứ ba.

Đại đức: **Saraṇagamanaṁ paripuṇṇaṁ.** Đảnh lễ và quy y đã xong.
Phật tử**: Āma Bhante,** Dạ, thưa Ngài.

BÁT QUAN TRAI GIỚI

1. **Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi**

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.

2. **Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi**

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

3. **Abrahma-cariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi** Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự hành dâm.

4. **Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói lời sai trái.

5. **Surā-meraya-majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc sử dụng các chất say làm mê mờ tâm trí và suy giảm chánh niệm.

6. **Vikāla-bhojanā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ.

7. **Nacca gīta vādita visūka dassana mālāgandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanaṭṭhānā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn, đờn, xem múa hát, nghe đờn kèn, trang điểm thoa vật thơm, dồi phấn, đeo tràng hoa.

8. **Uccāsayana mahāsayanā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa chỗ nằm ngồi quá cao và xinh đẹp.

Idaṁ me sīlaṁ magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu.
Mong sự giữ giới của tôi sẽ là duyên lành cho việc thành đạt Đạo Quả.

Đại đức: ***Sīlena sugatiṃ yanti, Sīlena bhogasampadā, Sīlena nibutiṃ yanti, Tasmā sīlaṃ visodhaye.***
Các chúng sanh được sinh về cõi trời cũng nhờ giữ giới; được giầu sang cũng nhờ giữ giới; được giải thóat nhập Niết Bàn cũng nhờ giữ giới. Bởi

các cớ ấy nên chư Thiện tín hãy ráng thọ trì giới luật trong sạch đừng để lấm nhơ.
Appamādena sampādetha.
Hãy nỗ lực giữ giới đừng có buông lung phóng dật.

Phật tử: Āma Bhante

LỢI ÍCH

– Ngoài việc giữ 8 giới trọn vẹn, thanh tịnh, nên làm các thiện nghiệp khác như bố thí, cúng dường, phóng sanh, làm công quả nơi chùa tháp, học tập Giáo pháp, tụng kinh, giảng giải cho nhau về pháp học pháp hành, lắng nghe pháp thoại, hành thiền … để vun bồi công đức và phước báu cho đời nay và đời sau, tạo duyên lành giúp sớm chứng ngộ Niết Bàn trong ngày vị lai.

– Thực hành như trên, ngày trai giới thành tựu tám chi phần, được thực hành thời có được quả lớn, có lợi ích lớn, có rực rỡ lớn; có biến mãn lớn:

"*Ví như, này các Tỷ-kheo, có người áp đặt chủ quyền cai trị trên mười sáu quốc độ lớn này tràn đầy bảy báu, như Anga, Magadha, Kàsìkosala, Vajjì, Cetì, Vamsà, Kurù, Pancàlà, Macchà, Sùrasenà, Asska, Avantì, Gandhàrà, Kambojà. Nhưng chủ quyền ấy không bằng một phần mười sáu của một ngày trai giới thành tựu tám chi phần. Vì cớ sao? Nhỏ nhoi, này các Tỷ-kheo, là quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên.*"

“Chính hạnh trai giới này *Được gọi có tám phần* *Do đức Phật nói lên* *Đưa đến đoạn tận khổ* *Mặt trăng và mặt trời* *Cả hai thấy lành tốt* *Chỗ nào chúng đi tới,* *Chúng chói sáng hào quang* *Chúng làm mây sáng chói* *Giữa hư không chúng đi* *Trên trời chúng chói sáng* *Sáng rực mọi phương hướng* *Trong khoảng không gian ấy* *Tài sản được tìm thấy* *Trân châu và ngọc báu* *Lưu ly đá cầu may* *Vàng cục trong lòng đất*	*Hay loại Kancana* *Cùng loại vàng sáng chói* *Được gọi Hataka* *Tuy vậy chúng giá trị* *Chỉ một phần mười sáu* *Với hạnh giữ trai giới* *Đầy đủ cả tám mặt* *Kể cả ánh sáng trăng* *Với cả vòm trời sao* *Vậy người nữ, người nam* *Giữ gìn theo tịnh giới* *Hành Bồ-tát trai giới* *Đầy đủ cả tám mặt* *Làm các thiện công đức* *Đem lại nhiều an lạc* *Được sanh lên cõi trời* *Không bị người cười chê.”*

Lễ Phật Bảo	Lễ Pháp Bảo	Lễ Tăng Bảo
Cội bồ đề trang nghiêm thiền tịnh *Thắng thiên ma vạn chướng trùng trùng* *Con xin lạy đấng Đại Hùng* *Rọi vô biên trí tận cùng thế gian* *Từ quá khứ vô vàn Phật hiện Ở tương lai vô lượng Phật thành* *Hiện tiền chư Phật độ sanh Con xin kính lễ tâm minh nguyện cầu* *Hồng danh Phật nhiệm mầu* *Ứng Cúng* *Chánh Biến Tri Minh Hạnh đủ đầy* *Đức ân Thiện Thệ cao dày Bậc Thế Gian Giải chỉ bày lý* *chân* *Vô Thượng Sĩ pháp âm tịnh diệu Bậc Trượng Phu Điều Ngự độ sanh* *Thiên Nhân Sư đấng cha lành Phật Đà toàn giác Thế Tôn trong đời* *Phật là nơi nương nhờ tối thượng* *Cho chúng con vô lượng an lành* *Qui y Phật Bảo từ ân* *Nguyện lời chân thật tác thành thắng duyên* *Gieo năm vóc trọn niềm sám hối* *Những sở hành lầm lỗi vô minh* *Từ thân khẩu ý khởi sanh* *Ngưỡng mong Phật Bảo*	*Bát thánh đạo con đường chánh giác* *Đưa chúng sanh vượt thoát trầm luân* *Chân truyền diệu pháp thánh nhân* *Con xin tịnh ý nghiêm thân thực hành* *Từ quá khứ vô vàn Diệu Pháp Ở tương lai vô lượng Pháp mầu* *Hiện tiền Phật Pháp thâm sâu Thuyền từ phương tiện bắc cầu độ sanh* *Pháp vi diệu cha lành khéo dạy Lìa danh ngôn giác ngộ hiện tiền* *Vượt thời gian chứng vô biên Sát na đại ngộ hoát nhiên liễu tường* *Đạo vô thượng đến rồi thấy rõ Hướng thượng tâm thoát ngõ vọng trần* *Trí nhân tự ngộ giả chân Diệu thường tịnh lạc Pháp ân nhiệm mầu* *Pháp là nơi nương nhờ tối thượng* *Cho chúng con vô lượng an lành* *Qui y Pháp Bảo chánh chân Nguyện lời chân thật tác thành thắng duyên* *Gieo năm vóc trọn niềm sám hối* *Những sở hành lầm lỗi vô minh* *Từ thân khẩu ý khởi sanh* *Ngưỡng mong Pháp Bảo đức lành từ dung (lạy)*	*Hoà hợp chúng Tăng Già thanh tịnh* *Đức vô song tứ thánh sa môn* *Thừa hành di giáo Thế Tôn Đời đời tương tục bốn phương phổ hoằng* *Từ quá khứ vô vàn Tăng Chúng ở tương lai vô lượng thánh hiền* *Hiện tiền Tăng Bảo phước điền Con xin kính lễ gieo duyên Niết bàn* *Bậc diệu hạnh thinh văn Thích* *Tử* *Bậc trực hạnh pháp lữ thiền gia* *Bậc như lý hạnh Tăng Già Bậc chơn chánh hạnh dưới toà* *Thế Tôn* *Thành đạo quả bốn đôi tám chúng* *Đệ tử Phật ứng cúng tôn nghiêm* *Cung nghinh kính lễ một niềm Thánh chúng vô thượng phước* *điền thế gian* *Tăng là nơi nương nhờ tối thượng* *Cho chúng con vô lượng an lành* *Qui y Tăng Bảo tịnh thanh Nguyện lời chân thật tác thành thắng duyên* *Gieo năm vóc trọn niềm sám hối* *Những sở hành lầm lỗi vô minh*

đức *lành từ dung (lạy)*		*Từ thân khẩu ý khởi sanh* *Ngưỡng mong Tăng Bảo* *đức lành từ dung (lạy)*

Kinh Hạnh Phúc

Như vầy tôi nghe
Một thời Thế Tôn
Ngự tại Kỳ Viên tịnh xá
Của trưởng giả Cấp Cô Độc
Gần thành Xá Vệ
Khi đêm gần mãn
Có một vị trời
Dung sắc thù thắng
Hào quang chiếu diệu
Sáng tỏa Kỳ Viên
Đến nơi Phật ngự
Đảnh lễ Thế Tôn
Rồi đứng một bên
Cung kính bạch Phật
Bằng lời kệ rằng

Chư thiên và nhân loại
Suy nghĩ điều hạnh phúc
Hằng tầm cầu mong đợi
Một đời sống an lành
Xin ngài vì bi mẫn
Hoan hỷ dạy chúng con
Về phúc lành cao thượng

Thế Tôn tùy lời hỏi
Rồi giảng giải như vầy

Không gần gũi kẻ ác
Thân cận bậc trí hiền
Cúng dường bậc tôn đức
Là phúc lành cao thượng

Ở trú xứ thích hợp
Công đức trước đã làm
Chân chánh hướng tự tâm
Là phúc lành cao thượng

Đa văn nghề nghiệp giỏi
Khéo huấn luyện học tập
Nói những lời chơn chất
Là phúc lành cao thượng

Hiếu thuận bậc sanh thành
Chăm sóc vợ và con
Sống bằng nghề lương thiện
Là phúc lành cao thượng

Bố thí hành đúng Pháp
Giúp ích hàng quyến thuộc
Hành vi không lỗi lầm
Là phúc lành cao thượng

Xả ly tâm niệm ác
Tự chế không say sưa
Tinh cần trong thiện pháp
Là phúc lành cao thượng

Biết cung kính khiêm nhường
Tri túc và tri ân
Đúng thời nghe chánh pháp
Là phúc lành cao thượng

Nhẫn nhục tánh thuần hoá
Thường yết kiến sa môn
Tùy thời đàm luận pháp
Là phúc lành cao thượng

Thiền định sống phạm hạnh
Thấy được lý thánh đế
Chứng ngộ quả niết bàn
Là phúc lành cao thượng

Khi xúc chạm việc đời
Tâm không động không sầu
Tự tại và vô nhiễm
Là phúc lành cao thượng

Những sở hành như vậy
Không chỗ nào thối thất
Khắp nơi được an toàn
Là phúc lành cao thượng (lạy)

Kinh Tâm Từ

Hiền nhân cầu an lạc
Nên huân tu pháp lành
Có nghị lực chơn chất
Ngay thẳng và nhu thuận

Hiền hoà không kiêu mạn
Sống dễ dàng tri túc
Thanh đạm không rộn ràng
Lục căn luôn trong sáng

Trí tuệ càng hiển minh
Tự trọng không quyến niệm
Không làm việc ác nhỏ
Mà bậc trí hiền chê
Nguyện thái bình an lạc
Nguyện tất cả sanh linh
Tràn đầy muôn hạnh phúc

Với muôn loài chúng sanh
Không phân phàm hay thánh
Lớn nhỏ hoặc trung bình
Thấp cao hay dài ngắn
Tế thô không đồng đẳng
Hữu hình hoặc vô hình
Đã sanh hoặc chưa sanh
Gần xa không kể xiết
Nguyện tất cả sanh linh
Tràn đầy muôn hạnh phúc

Đừng làm hại lẫn nhau
Chớ khinh rẻ người nào
Ở bất cứ nơi đâu
Đừng vì niệm sân si
Hoặc hiềm hận trong lòng
Mà mong người đau khổ

Hãy mở rộng tình thương
Hy sinh như từ mẫu
Suốt đời lo che chở
Đứa con một của mình
Hãy phát tâm vô lượng
Đến tất cả sanh linh
Từ bi gieo cùng khắp
Cả thế gian khổ hải

Trên dưới và quanh mình
Không hẹp hòi oan trái
Không hờn giận căm thù
Khi đi đứng ngồi nằm
Bao giờ còn tỉnh thức
An trú chánh niệm này
Phạm hạnh chính là đây
Ai từ bỏ kiến chấp
Khéo nghiêm trì giới hạnh
Thành tựu được chánh trí
Không ái nhiễm dục trần
Không còn thai sanh nữa (lạy)

Kinh Châu Báu

25. Bi tâm được phát khởi Như Ngài Ā-nan-da,
Khi tụng đọc Hộ trì (Paritta)
Trọn đủ ba canh đêm Kinh hành trong ba vòng
Thành lũy Ve-sā-li,
Ân đức của Đức Phật Được suy xét tận tường Kể từ khi phát nguyện Của Ngài Đấng Như Lai:

+ Ba mươi Ba – la – mật
Mười hạ Ba – la – mật
Mười trung Ba – la – mật Mười thượng Ba – la – mật,
+ Cả năm pháp đại thí,
+ Và cả ba pháp hạnh
Thiện hạnh cho thế gian
Thiện hạnh cho thân quyến
Thiện hạnh cho Giác ngộ,
+ Nhập thai bào kiếp chót,
+ Đản sinh và xuất gia,
+ Tinh tấn trì khổ hạnh,
+ Bồ đề đoàn kiết già Chiến thắng vượt Ma vương,
Khiến ba sự sợ hãi:
Bệnh, phi nhân, nạn đói
Trong thành Ve-sā-lī
Được tiêu tan nhanh chóng.

Vậy chúng ta hãy tụng Bản Kinh hộ trì này.

28. Phàm ở tại đời này,
Có sanh linh tụ hội,
Hoặc trên cõi đất này,
Hoặc chính giữa hư không,
Mong rằng mọi sanh linh,
Được đẹp ý vui lòng, Và rồi nên kính cẩn, Lắng nghe lời dạy này.

29. Do vậy các sanh linh,
Tất cả hãy chú tâm,
Hãy khởi lòng từ mẫn,
Đối với mọi loại người,
Ban ngày và ban đêm,
Họ kính lễ cúng dường, Do vậy hãy tinh cần, Hộ trì bảo vệ họ.

30. Phàm có báu vật gì, Nơi này hay nơi khác,
Hay ở trên thiên giới,
Dù châu báu thù
Phật Thích-ca Mâu-ni,
Chứng Pháp ấy trong thiền, Không gì sánh bằng được, Với Pháp thù diệu ấy.
Như vậy, nơi Chánh Pháp,
Là châu báu thù diệu,
Chính bởi sự thật này,
Được an lành hạnh phúc.

32. Phật, Thế Tôn thù thắng,
Nói lên lời tán thán,
Pháp thù diệu trong sạch,
Liên tục không gián đoạn, Không gì sánh bằng được, Pháp thiền vi diệu ấy.
Như vậy, nơi Chánh Pháp,
Là châu báu thù diệu,
Chính bởi sự thật này,
Được an lành hạnh phúc.

33. Tám vị bốn đôi này, Được bậc thiện tán thán.
Chúng đệ tử Thiện Thệ, Xứng đáng được cúng dường.
Bố thí các vị ấy,
Được kết quả to lớn.
Như vậy, nơi tăng chúng,
Là châu báu thù diệu,
Chính bởi sự thật này,
Được an lành hạnh

+ Chứng đạt Toàn tri Trí, + Vận chuyển bánh xe Pháp Chín Pháp xuất thế gian 26 – 27. Chư thiên khắp mọi nơi Trong triệu triệu thế gian, Đều thừa nhận oai lực Từ sự Hộ trì (Paritta) này,	thắng, Không sánh bằng Như Lai, Như vậy, nơi Đức Phật, Là châu báu thù diệu, Chính bởi sự thật này, Được an lành hạnh phúc. 31. Đoạn diệt và ly tham, Bất tử và thù diệu.	phúc. 34. Các vị lòng ít dục, Với ý thật kiên trì, Khéo liên hệ mật thiết, Lời dạy Gô-ta-ma! Họ đạt được quả vị, Họ thể nhập bất tử,

Họ chứng đắc dễ dàng, Hưởng thọ sự tịch tịnh, Như vậy, nơi Tăng chúng, Là châu báu thù diệu, Chính bởi sự thật này, Được an lành hạnh phúc. 35. Như cây trụ cột đá, Khéo y tựa lòng đất. Dầu có gió bốn phương, Cũng không thể dao động. Ta nói bậc Chơn nhân, Giống như thí dụ này, Vị thể nhập với tuệ, Thấy được những Thánh đế, Như vậy, nơi Tăng chúng, Là châu báu thù diệu, Chính bởi sự thật này, Được an lành hạnh phúc. 36. Những vị khéo giải thích, Những sự thật Thánh đế, Những vị khéo thuyết giảng, Với trí tuệ thâm sâu. Dầu họ có hết sức, Phóng dật không chế ngự, Họ cũng không đến nỗi, Sanh hữu lần thứ tám, Như vậy, nơi Tăng chúng,	Giới cấm thủ cũng không, Đối với bốn đọa xứ, Hoàn toàn được giải thoát. Vị ấy không thể làm, Sáu điều ác căn bản, Như vậy, nơi Tăng chúng, Là châu báu thù diệu, Chính bởi sự thật này, Được an lành hạnh phúc. 38. Dầu vị ấy có làm, Điều gì ác đi nữa, Với thân hay với lời, Kể cả với tâm ý, Vị ấy không có thể, Che đậy việc làm ấy, Việc ấy được nói rằng, Không thể thấy ác đạo. Như vậy, nơi Tăng chúng, Là châu báu thù diệu, Chính bởi sự thật này, Được an lành hạnh phúc. 39. Đẹp là những cây rừng, Có bông hoa đầu ngọn, Trong tháng hạ nóng bức, Những ngày hạ đầu tiên, Pháp thù thắng thuyết giảng, Được ví dụ như vậy. Pháp đưa đến Niết Bàn, Pháp hạnh phúc tối	Cho đem lại cao thượng, Bậc Vô thượng thuyết giảng, Pháp cao thượng thù thắng, Như vậy nơi đức Phật, Là châu báu thù diệu, Chính bởi sự thật này, Được an lành hạnh phúc. 42. Phàm ở tại đời này, Có sanh linh tụ hội, Hoặc trên cõi đất này, Hoặc chính giữa hư không, Hãy đảnh lễ Đức Phật, Như Lai được Trời, Người, Đảnh lễ và cúng dường, Mong rằng, với hạnh này, Mọi loài được hạnh phúc. 43. Phàm ở tại nơi này, Có sanh linh tụ hội, Hoặc trên cõi đất này, Hoặc chính giữa hư không, Hãy đảnh lễ Chánh pháp, Như Lai được Trời, Người, Đảnh lễ và cúng dường, Mong rằng với hạnh này, Mọi loài được hạnh phúc. 44. Phàm ở tại đời này, Có sanh linh tụ hội

Là châu báu thù diệu, Chính bởi sự thật này, Được an lành hạnh phúc. 37. Vị ấy nhờ đầy đủ, Với chánh kiến sáng suốt, Do vậy có ba pháp, Được hoàn toàn từ bỏ, Thân kiến và nghi hoặc,	thượng, Như vậy, nơi Đức Phật, Là châu báu thù diệu, Mong với sự thật này, Được sống chơn hạnh phúc. 40. Cao thượng biết cao thượng,	Hoặc trên cõi đất này, Hoặc chính giữa hư không, Hãy đảnh lễ chúng Tăng, Như Lai được Trời, Người, Đảnh lễ và cúng dường, Mong rằng với hạnh này, Mọi loài được hạnh phúc. (Sumangala Bhikkhu Viên Phúc hiệu đính)

Suy Niệm Về Nghiệp

Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp cũng là kẻ thừa tự nghiệp, nghiệp là thai tạng, là quyến thuộc, là điểm tựa cho vạn loài. Chính nghiệp phân chia sự dị biệt cao thấp trong đời.

Chính mình làm việc ác nên khiến mình uế trược. Chính mình làm việc lành nên khiến mình thanh tịnh. Thanh tịnh hay uế trược đều do mình, không ai có thể khiến người khác tịnh thanh hay uế trược.

Tâm dẫn đầu các pháp. Chính tâm chủ trì tạo tác các nghiệp. Nếu người nói năng hay hành động với tâm bất thiện thì đau khổ sẽ theo mình như bánh xe theo chân con vật kéo.

Tâm dẫn đầu các pháp. Chính tâm chủ trì tạo tác các nghiệp. Nếu người nói năng hay hành động với tâm hiền thiện thì hạnh phúc sẽ theo mình như bóng không rời hình.

Khi ác nghiệp chưa trổ quả thì người ác chưa thấy là ác.
Đến khi quả nghiệp kết thành bấy giờ người ác mới thấy là ác.
Khi thiện nghiệp chưa trổ quả thì người thiện chưa thấy là thiện.
Đến khi quả nghiệp kết thành bấy giờ người thiện mới thấy là thiện.

Không phải do dòng dõi thọ sanh mà một người cao quí hay thấp hèn.
Chính hành vi tạo tác khiến người thấp hèn hay cao quí.

Mỗi chúng sanh là kết tinh của những gì đã tạo và sẽ là kết quả những gì đang tạo. Quá khứ, hiện tại, tương lai kết nối bằng những tác ý thiện hay bất thiện.

Đời này đau khổ, đời sau cũng đau khổ. Người tạo nghiệp bất thiện đau khổ cả hai đời.
Xét ác nghiệp đã làm khiến lòng sầu khổ, sanh vào khổ cảnh nỗi khổ nhiều hơn. Kiếp này an lạc, kiếp sau cũng an lạc. Người tạo nghiệp lành hai đời an lạc. Xét việc thiện đã làm tự tâm hoan hỷ, sanh vào lạc cảnh hạnh phúc nhiều hơn. (lạy)

Năm điều thường thường quán tưởng

Thế Tôn lời dạy tỏ tường Năm điều quán tưởng phải thường xét tra: 1)Ta đây già yếu đón chờ Làm sao tránh khỏi già nua héo tàn. 2)Ta đây bệnh tật đủ điều Làm sao tránh khỏi bệnh tình khổ đau 3)Ta đây sự chết rập rình Làm sao tránh khỏi tử vong bất kỳ.	4)Ta đây phải chịu phân ly Người, vật quí mến xa lìa tiêu vong 5)Ta đi với nghiệp của ta Dầu cho tốt xấu tạo ra tự mình. Theo ta như bóng theo hình Quả báo phải nhận công minh kết thành.

Từ Bi Nguyện	Hồi Hướng Công Đức	Phổ Nguyện
Nguyện cầu tám hướng mười phương Chúng sanh muôn loại hãy thường an vui Dứt trừ oan trái nhiều đời Bao nhiêu đau khổ đến hồi duyên tan Hại nhau chỉ chuốc lầm than Mê si điên đảo vô vàn lệ châu Chúng sanh vô bệnh sống lâu Nguyện cho thành tựu phước sâu đức dày Nguyện cho an lạc từ nay Dứt trừ thống khổ đắng cay oán hờn Dứt trừ kinh sợ tai ương Bao nhiêu phiền não đoạn trường vĩnh ly Nguyện cầu Tam Bảo chứng tri Sống đời thanh tịnh từ bi vẹn toàn (lạy)	Con xin hồi hướng phước lành Khắp cùng pháp giới chúng sanh gội nhuần Mẹ cha thầy tổ thân nhân Hiện tiền quá vãng trọn phần phước duyên Cầu xin hộ pháp chư thiên Phát tâm hoan hỷ báo truyền gần xa Cầu cho mưa thuận gió hoà Pháp luân thường chuyển nhà nhà an khương Chúng sanh ba cõi sáu đường Do nhờ thực phẩm bảo tồn mạng căn Nghiệp lành từ khẩu ý thân Hoá thành phúc quả tùy nhân sở cầu (lạy)	Nguyện công đức đã làm Kết duyên lành giải thoát Đệ tử và chúng sanh Đồng viên thành Đạo Quả (lạy) - Hết trích dẫn – Nguồn trích dẫn: Phật Giáo Nguyên Thủy – Nghi Thức Tụng Niệm https://budsas.net/uni/unghithuc-tung/nthuc00.htm

CÚNG DƯỜNG NĂM ÂN ĐỨC – PAÑCA GUṆA PŪJĀ

Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā Buddhaṁ pūjemi.
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Phật.
Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā Dhammaṁ pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Pháp. **Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā Saṁghaṁ pūjemi.**
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Tăng.
Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā mātāpitaro pūjemi.
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Cha Mẹ. **Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā ācariye pūjemi.**
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Thầy Tổ.

PHÁT NGUYỆN VÀ HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Addhāimāya patipattiyā jarā maraṇamhā parimuccissāmi.
Với sự hành thiền, mong cho tôi được thoát khỏi sự khổ của già và chết.
Idaṁ me puññaṁ āsavakkhayāvahaṁ hotu.
Mong cho phước báu của tôi sẽ đem lại sự đoạn tận các lậu hoặc.
Idaṁ me sīlaṁ maggaphalañānassa paccayo hotu.
Mong cho giới hạnh của tôi sẽ là duyên lành cho sự thành đạt Đạo, Quả.
Imaṁ no puñña bhāgaṁ sabbasattānaṁ dema.
Chúng tôi xin hồi hướng phước báu đến tất cả chúngsanh.
Sabbe sattā sukhitā hontu.
Mong tất cả chúng sanh mạnh khỏe và an vui.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

KẾT THÚC KHÓA LỄ BÁT QUAN TRAI GIỚI - BỐ TÁT UPOSATHA

Ý NGHĨA VÀ LỢI ÍCH CỦA QUY Y TAM BẢO

Để cho phép quy y Tam Bảo của mình trở thành thói quen tốt lành; hằng ngày, trước khi tụng kinh lễ bái Tam Bảo, người cận sự nam, cận sự nữ nên đọc thọ phép quy y Tam Bảo

ba lần và ngũ giới hoặc bát giới..., tiếp theo tụng kinh lễ bái Tam Bảo, tụng kinh Parittapāli, ... để trở thành một thói quen tốt lành cho mình.

Như vậy, kiếp sống hiện tại, tâm thường được an lạc, mọi điều kinh sợ không sinh, bởi vì, đã có Đức Phật Bảo, Đức Pháp Bảo, Đức Tăng Bảo, là nơi nương nhờ cao thượng của mình, nên tất cả mọi thiện pháp có cơ hội phát triển, từ dục giới thiện pháp, sắc giới thiện pháp, vô sắc giới thiện pháp cho đến Siêu tam giới thiện pháp.

Nếu chưa trở thành bậc Thánh Nhân thì đến lúc lâm chung, từ bỏ cuộc đời, tâm không mê muội; có thiện tâm trong sáng, minh mẫn, tâm niệm đến đối tượng 9 Ân đức Phật, 6 Ân đức Pháp, 9 Ân đức Tăng.

Do năng lực thường thiện nghiệp (āciṇṇakusalakamma) của mình, trở thành cận tử thiện nghiệp (āsanna-kusalakamma), sau khi chết, do thiện nghiệp này cho quả, chắc chắn tái sinh trong cõi thiện giới (cõi người, hoặc cõi trời dục giới) hưởng được mọi sự an lạc lâu dài, đặc biệt đã tạo được duyên lành, nhân thiện trong giáo pháp của Đức Phật.

ĐỨC-TIN TRONG SẠCH NƠI TAM-BẢO

Đức-tin trong sạch nơi Tam-bảo có tầm quan trọng làm nền tảng cho tất cả mọi thiệnpháp được phát triển từ dục-giới thiện-pháp, sắc-giới thiện-pháp, vô-sắc-giới thiện-pháp cho đến Siêu-tam-giới thiện-pháp đó là 4 Thánh-đạo, 4 Thánh-quả và Niết-bàn.

Nguồn trích dẫn: Nền Tảng Phật Giáo - Quyển 2: Quy Y Tam Bảo - Tỳ-khưu Hộ Pháp

Ý NGHĨA QUY Y TAM BẢO LÀ GÌ?

Quy y Tam Bảo có nghĩa là hiểu biết rõ ràng Phật, Pháp, Tăng là nơi mà ta trở về để nương tựa, nói cách khác ta xem Tam Bảo là bậc thầy ưu tú nhất, là người hướng đạo giỏi nhất dìu dắt ta trên con đường phát triển tâm linh.

Quy y Tam Bảo có nghĩa ký thác mình cho Phật, Pháp, Tăng để được cứu độ, để được Giác ngộ, giải thoát, tức nương tựa duy nhất vào Phật, Pháp, Tăng là bậc thầy chỉ dạy ta để đi đến Giác ngộ, giải thoát.

Nhưng quy y Tam Bảo chỉ là hành động trong giai đoạn đầu để trở thành đệ tử của Đức Phật. Tiếp theo đó, người Phật tử phải hành trì theo con đường Giới - Định - Tuệ để đạt mục đích cuối cùng là Giác ngộ, giải thoát, chấm dứt khổ đau.

Quý vị đã từng nghe, từng học rất nhiều lời dạy của Đức Phật, Sư hy vọng quý vị đã tìm được niềm an lạc hoan hỉ trong nội tâm. Ngoài ra nhờ biết hành thiền Minh Sát quý vị sẽ đạt được hỉ lạc và thanh tịnh từ Pháp bảo do công phu thiền tập đem lại. Cuối cùng khi quý vị đạt Giác ngộ quý vị sẽ được hưởng trọn vẹn hạnh phúc cao thượng nhất của sự giải thoát. Đó là điều cao diệu nhất của kiếp nhân sinh.

Đức Phật có khuyên là "Các con phải tự mình nỗ lực. Như Lai chỉ là vị thầy chỉ dạy mà thôi. Những ai trên bước đường Giác ngộ, tu tập theo Bát Chánh Đạo thì người ấy từng bước xa lìa tội lỗi, thoát ra khỏi mọi phiền não dần dần đoạn trừ hết các ô nhiễm trong tâm".

Như vậy muốn tâm thật sự được trong sạch và tĩnh lặng thì việc nghe, học Giáo Pháp không thôi chưa đủ, ta phải quyết tâm hành trì những gì đã thấu hiểu từ những lời dạy cao quý của Đức Phật. Ta không nên tự thỏa mãn với chính mình vì có kiến thức cao, rộng về Phật Pháp mà phải quyết đặt mục đích tối thượng của kiếp sống mình là sự Giác ngộ và giải thoát bằng con đường Giới Định Tuệ mà pháp môn thiền quán là trọng yếu.

Cầu mong cho quý vị tiếp tục bước theo dấu chân của Đức Bổn Sư, luôn luôn vững bước trên con đường Bát Chánh Đạo này. Hãy cố gắng thực tập thiền quán không ngừng nghỉ để gạn sạch hết mọi bợn nhơ trong tâm và sớm thành đạo quả, chấm dứt tất cả khổ đau ngay trong kiếp sống này.

Thiền sư U Silananda - Hương vị Pháp bảo

Khi đảnh lễ Đức Phật và đọc lên lời xưng tán này là chúng ta bày tỏ lòng tôn kính cùng ca ngợi ba trong chín phẩm tính nơi Đức Phật đã được ghi đầy đủ trong các bài kinh:
"Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa"
"Con đem hết lòng thành kính làm lễ đức Thế Tôn (Bhagavato) đó, Ngài là bậc Alahán (Arahato) cao thượng, được chứng quả chánh biến tri do ngài tự ngộ không thầy chỉ dạy"
Chúng ta cần hiểu rõ ý nghĩa của câu này:

- Namo: Lễ kính
- Tassa: Dâng đến Ngài
- Bhagavato: Đức Thế Tôn, Bậc phước báu cao tột, được tôn kính nhất trên thế gian.
- Arahato: Người đã tận diệt mọi ô nhiễm trong tâm, đáng được Trời và Người cúng dường.
- Sammā: Chân chánh, đúng đắn.
- Sambuddhassa: Bậc Chánh Biến Tri, tự mình, không thầy chỉ dạy, đã thấu hiểu được Tứ Diệu Đế và hoàn toàn Giác ngộ, biết được những gì cần thiết, muốn biết.

"Lành thay! Như một người đã sửa lại ngay ngắn một vật đã bị ngã đổ, như người đi lạc đường đã tìm được nẻo ra, như một người có đèn cầm trong tay để soi sáng trong đêm tối cho những ai có mắt muốn thấy rõ mọi sự vật. Phật Pháp đã được Đức Phật ban trải ra cùng khắp và được làm sáng tỏ. Tôi từ nay trở đi nguyện nương nhờ nơi Đức Phật, sống và làm theo những gì Ngài đã chỉ dạy."

Những lời tương tự như trên thường được tìm thấy trong các bài kinh mỗi khi có người nào bày tỏ lòng hoan hỉ và tôn kính của mình đối với Đức Phật sau khi nghe được pháp bảo từ Đức Phật hoặc từ một người nào khác.

VÌ SAO PHƯỚC THIỆN THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO VÀ THỌ TRÌ NGŨ GIỚI CAO QUÝ NHƯ VẬY?

Nền Tảng Phật Giáo - Quyển 2: Quy Y Tam Bảo - Soạn giả: Tỳ-khưu Hộ Pháp

... phước thiện bố thí cúng dường cao nhất là cúng dường đến chư Tỳ-khưu Tăng có Đức Phật chủ trì, thật là một cơ hội hiếm có.
Phước thiện xây cất một ngôi chùa dâng cúng dường đến chư Tỳ-khưu Tăng từ tứ phương, thì phải chờ đợi thời gian lâu mới có thể thành tựu được phước thiện ấy.
Phước thiện thọ phép quy y Tam Bảo và thọ trì ngũ giới có phước thiện nhiều hơn, và có quả báu nhiều hơn phước thiện xây cất ngôi chùa dâng cúng dường đến chư Tỳ-khưu Tăng từ tứ phương, và bố thí cúng dường đến chư Tỳ-khưu Tăng có Đức Phật chủ trì.

Xét thấy rằng: Một người có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, có nhiều tiền của, thì người ấy có thể xây cất ngôi chùa lớn để dâng cúng dường đến chư Tỳ-khưu Tăng. Còn để thành tựu phép quy y Tam Bảo và thọ trì ngũ giới một cách trọn vẹn, người ấy không những có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, mà còn phải có trí tuệ hiểu biết rõ 9 Ân đức Phật, 6 Ân đức Pháp, 9 Ân đức Tăng; bởi vì, những Ân đức Tam Bảo này là đối tượng của đại thiện tâm hợp với trí tuệ, khi tâm này làm phận sự thọ phép quy y Tam Bảo và thọ trì ngũ giới cho được thành tựu. Do đó, thọ phép quy y Tam Bảo và thọ trì ngũ giới có phước thiện vô lượng, và có quả báu cũng vô lượng.

BA NƠI NƯƠNG TỰA TỐI THƯỢNG

Kinh Pháp cú – Dhammapada

Loài người sợ hoảng hốt,
Tìm nhiều chỗ quy y, Hoặc rừng rậm, núi non, Hoặc vườn cây, đền tháp.
(Dhp 188)

Quy y ấy không ổn,
Không quy y tối thượng.

Ai quy y Đức Phật, Thật quy y an ổn,
Chánh pháp và chúng Tăng, Thật quy y tối thượng, Ai dùng chánh tri kiến, Có quy y như vậy,
Thấy được bốn Thánh đế. Mới thoát mọi khổ đau.
(Dhp 190) (Dhp 192)

Thấy khổ và khổ tập,
Thấy sự khổ vượt qua, Thấy đường

Quy y các chỗ ấy,
Không thoát mọi khổ đau.
(Dhp 189)

Thánh tám ngành,
Đưa đến khổ não tận. (Dhp 191)

TÍCH CHUYỆN QUẢ BÁU CỦA PHÉP QUY Y TAM BẢO

(1) Tích chuyện tiền kiếp của Ngài Đại đức Saraṇagamaniyatthera được tóm lược như sau:

Trong thời kỳ Đức Phật Anomadassī xuất hiện trên thế gian, vào thời kỳ tuổi thọ con người có khoảng 100 ngàn năm. Một người con trai hiếu nghĩa phụng dưỡng cha mẹ mù lòa nghĩ rằng: "Ta có bổn phận phụng dưỡng chăm non cha mẹ mù lòa, không thể nào đi xuất gia trở thành Tỳ-khưu được. Ta có duyên lành sinh ra làm người, gặp được Đức Phật xuất hiện trên thế gian, Đức Pháp và Đức Tăng, ta nên đến xin thọ phép quy y nương nhờ nơi Tam Bảo".

Người con trai ấy có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, tìm đến Ngài Đại Trưởng Lão Nisabha là bậc Thánh Tối Thượng Thanh Văn đệ tử của Đức Phật Anomadassī, thành kính đảnh lễ Ngài xin thọ phép quy y Tam Bảo. Kính xin Ngài công nhận là một cận sự nam đã quy y Tam Bảo, kể từ đó cho đến trọn đời. Sau khi thọ phép quy y Tam Bảo xong, người cận sự nam ấy làm tròn bổn phận phụng dưỡng cha mẹ mù lòa, và giữ gìn duy trì phép quy y Tam Bảo của mình hoàn toàn trong sạch và trọn vẹn; hết lòng tôn kính Đức Phật Bảo, Đức Pháp Bảo, Đức Tăng Bảo, cho đến hết tuổi thọ con người thời kỳ ấy 100 ngàn năm.

Sau khi chết từ cõi người, do thiện nghiệp của phép quy y Tam Bảo trọn vẹn ấy cho quả tái sinh lên cõi trời Tam Thập Tam Thiên làm Vua trời Sakka trong cõi ấy liên tục suốt 80 kiếp Vua trời. Khi tái sinh trong cõi người, có 75 kiếp được trở thành vị Chuyển Luân Thánh Vương, còn làm Vua trong một nước lớn thì không sao kể xiết. Đó là do quả báu của phép thọ quy y Tam Bảo ở thời kỳ Đức Phật Anomadassī.

Do năng lực phước thiện thọ trì phép quy y Tam Bảo này, đặc biệt suốt trong khoảng thời gian lâu dài tử sinh luân hồi, không hề bị tái sinh trong 4 cõi ác giới: (địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sinh) kiếp nào cả; chỉ có tái sinh làm thiên nam ở cõi trời dục giới, an hưởng mọi sự an lạc cao quý nhất trong cõi trời; hoặc tái sinh làm người nam trong cõi người, cũng hưởng mọi sự an lạc cao quý nhất trong cõi người.

Tái sinh trong cõi nào cũng được 8 quả báu đặc biệt.

Ngài dạy rằng:

Tôi được mọi người, mọi chúng sinh tôn kính trong khắp mọi nơi.

Tôi là người có trí tuệ sắc bén.
Tất cả chư thiên chiều theo ý của tôi.
Tôi có nhiều của cải không ai sánh được.
Tôi có được màu da như vàng ròng trong mọi kiếp.
Tôi được mọi người, mọi chúng sinh quý mến.
Tôi có những người bạn thân thiết, không bao giờ phản bội.
Danh thơm, tiếng tốt của tôi được vang khắp
mọi nơi. Đó là 8 quả báu của phép quy y Tam
Bảo.
Ngài Đại đức Saraṇagamaniya kể lại rằng:
Đến thời kỳ Đức Phật Gotama xuất hiện trên thế gian. Do phước thiện phép quy y Tam Bảo, trong thời kỳ Đức Phật Anomadassī ấy, cho quả tái sinh vào trong gia đình phú hộ trong kinh thành Sāvatthi. Khi cậu bé được 7 tuổi, một hôm, cậu bé cầm đầu nhóm trẻ con ra khỏi thành, đi rong chơi ghé vào chùa nhìn thấy chư Đại đức Tăng, cậu bé đến hầu đảnh lễ vị Đại đức thành kính xin thọ phép quy y Tam Bảo, do vị Đại đức ấy hướng dẫn:
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Cậu bé lặp lại theo Ngài Đại đức:
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi...
Ngài Đại đức hướng dẫn quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng; cậu bé lặp lại theo Ngài Đại đức xong, đồng thời cậu bé chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc từ Nhập Lưu Thánh Đạo - Nhập Lưu Thánh Quả cho đến Arahán Thánh Đạo - Arahán Thánh Quả và Niết Bàn, trở thành bậc Thánh Arahán, cùng Tứ Tuệ Phân Tích, Lục thông cùng một lúc, không trước không sau với thọ phép quy y Tam Bảo.
Đức Phật Gotama cho phép cậu bé xuất gia trở thành Tỳ-khưu trong giáo pháp của Ngài, có pháp danh là Đại đức Saraṇagamaniyatthera. Bởi vì, tiền kiếp của Ngài là cận sự nam đã có phép quy y Tam Bảo trong thời kỳ Đức Phật Anomadassī, giữ gìn duy trì phép quy y Tam Bảo hoàn toàn và trọn vẹn, không hề bị ô nhiễm bởi phiền não.
Như vậy, phước thiện của phép quy y Tam Bảo đem lại:
- Thành tựu quả báu trong cõi người (manussasampatti)
- Thành tựu quả báu trong cõi trời (devasampatti)
- Thành tựu quả báu cao thượng Niết Bàn (Nibbānasampatti) đó là kiếp chót chứng đắc thành bậc Thánh Arahán tịch diệt Niết Bàn, chấm dứt tử sinh luân hồi trong tam giới.

Quả báu của phép quy y Tam Bảo thật là tuyệt vời và vô lượng.

(2) Tích người ngư dân tên Damila suốt cuộc đời làm nghề đánh cá nuôi mạng, đến 50 tuổi ông lâm bệnh nặng nằm trên giường, không thể ngồi dậy được, hằng ngày phải nhờ người vợ chăm nom săn sóc.

Một hôm, một vị Đại đức đến đứng trước nhà, bà chủ nhà (vợ của ngư dân) thỉnh mời Ngài vào nhà, Ngài ngồi gần ông Damila.
Ông Damila với giọng yếu ớt bạch rằng:
- Suốt bao nhiêu năm qua, con chưa có một lần nào hầu gặp Ngài, cũng không dâng cúng dường Ngài một thứ gì cả, con có ân nghĩa gì đáng cho Ngài đến thăm con.

Với tâm bi mong bệnh nhân bớt khổ, Ngài Đại đức bèn hỏi:
- Này ông Damila, bệnh tình của ông như thế nào?

Người vợ thay ông bạch rằng:
- Kính bạch Ngài Đại đức, bệnh tình rất trầm trọng.

Ngài Đại đức hỏi tiếp rằng:
- Này ông Damila, ông có muốn thọ phép quy y Tam Bảo và ngũ giới hay không?

Ông Damila với giọng yếu ớt bạch rằng:
- Kính bạch Ngài Đại đức, con muốn được thọ phép quy y Tam Bảo và ngũ giới. Bạch Ngài.

Ngài Đại đức hướng dẫn ông Damila thọ phép quy y Tam Bảo:
“Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi”.
Ông Damila lặp lại theo Ngài:
“Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi...”
Ngài Đại đức hướng dẫn, còn ông Damila lặp lại theo Ngài phép quy y Tam Bảo xong, thì ông Damila không còn hơi để lặp lại thêm được nữa, rồi tắt thở, mà chưa kịp thọ trì ngũ giới. Sau khi chết, do phước thiện thọ phép quy y Tam Bảo lúc lâm chung, cho quả tái sinh làm thiên nam trong cõi trời Tứ Đại Thiên Vương. Vị thiên nam quán xét rằng:
- “Do phước thiện nào, mà ta được hóa sinh làm thiên nam như thế này?”.

Vị thiên nam liền nhớ lại tiền kiếp, biết rõ do phước thiện thọ phép quy y Tam Bảo xong, mà chưa thọ trì ngũ giới, do nhờ Đại đức có tâm bi thương xót cứu khổ. Nhớ ơn Ngài, từ cõi trời liền hiện xuống đảnh lễ Ngài Đại đức bạch rằng:
- Kính bạch Ngài Đại đức, bây giờ con là một thiên nam, trong cõi trời Tứ Đại Thiên Vương. Sở dĩ, con được hóa sinh làm thiên nam, là nhờ Ngài có tâm bi thương xót tế độ cho con thọ phép quy y Tam Bảo và ngũ giới, con chỉ thọ được phép quy y Tam Bảo xong, mà chưa kịp thọ trì ngũ giới, thì đã con đã hết hơi, tắt thở. Do phước thiện phép quy y Tam Bảo ấy cho quả hóa sinh làm thiên nam. Con đem hết lòng thành kính đảnh lễ Ngài, biết ơn Ngài vô hạn. Kính xin Ngài có tâm bi tế độ con, cho con thọ đầy đủ phép quy y Tam Bảo và ngũ giới, để cho con được sự lợi ích, sự tiến hóa, sự an lạc lâu dài trong các tầng trời cao hơn.

Ngài Đại đức có tâm bi tế độ hướng dẫn vị thiên nam thọ phép quy y Tam Bảo và ngũ giới. Vị thiên nam vô cùng hoan hỷ, biết ơn Ngài Đại đức vô hạn, thành kính đảnh lễ Ngài, xin phép trở về cõi trời hưởng mọi sự an lạc trong cõi trời.

Qua tích người ngư dân làm nghề đánh cá nuôi mạng, cả cuộc đời không làm phước thiện nào đáng kể. Đến lúc gần lâm chung, người ngư dân có duyên lành được Ngài Đại đức đến thăm viếng, ông vô cùng hoan hỷ, có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, được thọ phép quy y Tam Bảo trước lúc lâm chung. Do nhờ cận tử thiện nghiệp (āsannakusalakamma) thọ phép quy y Tam Bảo có một năng lực phi thường, có khả năng tuyệt vời, ngăn được mọi ác nghiệp đã tạo cả cuộc đời, để cho phước thiện phép quy y Tam Bảo cho quả tái sinh làm thiên nam trong cõi trời Tứ Đại Thiên Vương, cõi thấp nhất trong 6 cõi trời dục giới, có tuổi thọ 500 năm tuổi trời, so với cõi người bằng 9 triệu năm. Bởi vì, một ngày đêm ở cõi trời Tứ Đại Thiên Vương bằng 50 năm ở cõi người.

Người ngư dân Damila cả cuộc đời làm nghề đánh cá, sát sanh không làm phước thiện nào đáng kể. Lúc lâm chung nhờ phước thiện của phép quy y Tam Bảo cho quả tái sinh làm thiên nam trong cõi trời Tứ Đại Thiên Vương. Năng lực phước thiện của phép quy y Tam Bảo thật phi thường!

MƯỜI QUẢ BÁU CỦA PHÉP QUY Y TAM BẢO

Trong bài kinh Sakkasutta được tóm lược như sau:
Một thuở nọ, Đức vua trời Sakka (Đế Thích) cùng 500 chư thiên đến hầu Ngài Đại đức Māhāmoggallāna, đảnh lễ xong đứng một nơi hợp lẽ. Khi ấy, Ngài Đại đức dạy Vua trời Sakka rằng:
- Này Đức vua trời Sakka,
phép quy y Đức Phật Bảo là điều cao thượng nhất.... ... phép quy y Đức Pháp Bảo là điều cao thượng nhất.... ... phép quy y Đức Tăng Bảo là điều cao thượng nhất.
Số chúng sinh trong đời này, có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, đã thọ phép quy y Đức
Phật Bảo /Pháp Bảo / Tăng Bảo, sau khi họ chết, do phước thiện phép quy y Đức Phật Bảo, cho quả tái sinh làm thiên nam, hoặc thiên nữ trong cõi trời. Số chư thiên ấy có được 10 quả báu đặc biệt: Tuổi thọ trời, sắc đẹp trời, an lạc trời, tiếng thơm trời, địa vị cao quý trời, sắc trời, thanh trời, hương trời, vị trời, xúc trời tuyệt vời hơn cả các hàng chư thiên khác trong cõi trời ấy.
Quả báu của phép quy y Tam Bảo vô cùng phong phú, cũng rất phi thường là do thiện pháp quy y Tam Bảo vô cùng lớn lao, có năng lực thật phi thường.

QUẢ BÁU CỦA PHÉP QUY Y TAM BẢO

* Phép quy y Tam Bảo theo pháp Siêu tam giới và quả báu
Thiện pháp của phép quy y Tam Bảo lớn lao vô lượng cho nên quả báu của phép quy y Tam Bảo cũng lớn lao vô lượng không sao kể xiết.
Thiện pháp của phép quy y Tam Bảo theo pháp Siêu tam giới đó là 4 Thánh Đạo thiện tâm (maggakusalacitta), có đối tượng Niết Bàn.
Quả báu của phép quy y Tam Bảo theo pháp Siêu tam giới cho quả có hai thời kỳ:
1- **Kiếp hiện tại**
Quả báu không có thời gian ngăn cách: 4 Thánh Đạo Tâm thuộc Siêu tam giới thiện tâm cho quả không có thời gian ngăn cách (akālika) đó là 4 Thánh Quả Tâm cùng trong Thánh Đạo lộ trình tâm.
Thánh Đạo - Thánh Quả tương xứng với nhau:
Nhập Lưu Thánh Đạo cho Nhập Lưu Thánh Quả
Nhất Lai Thánh Đạo cho Nhất Lai Thánh Quả
Bất Lai Thánh Đạo cho Bất Lai Thánh Quả
Arahán Thánh Đạo cho Arahán Thánh Quả

* Nhập Thánh Quả: Bậc Thánh Nhân có thể nhập Thánh Quả (Phalasamāpatti) cuối cùng mà mình đã chứng đắc, để an hưởng sự an lạc tịch tịnh Niết Bàn (Santisukha).

2- Kiếp vị lai

Bậc Thánh Nhập Lưu không còn tái sinh trong 4 cõi ác giới (địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sanh), chỉ còn tái sinh làm người, hoặc chư thiên từ 1 kiếp cho đến 7 kiếp tối đa, sẽ trở thành bậc Thánh Arahán tịch diệt Niết Bàn.

Bậc Thánh Nhất Lai chỉ còn tái sinh một kiếp duy nhất, sẽ trở thành bậc Thánh Arahán tịch diệt Niết Bàn.

Bậc Thánh Bất Lai không còn trở lại tái sinh cõi dục giới, chỉ tái sinh cõi sắc giới, rồi sẽ trở thành bậc Thánh Arahán tịch diệt Niết Bàn.

Bậc Thánh Arahán ngay kiếp hiện tại sẽ tịch diệt Niết Bàn chấm dứt tử sinh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Phép quy y Tam Bảo theo pháp tam giới và quả báu

Phước thiện của phép quy y Tam Bảo theo pháp tam giới đó là đại thiện tâm hợp với trí tuệ có đối tượng 9 Ân đức Phật, 6 Ân đức Pháp, 9 Ân đức Tăng.

Quả báu của phép quy y Tam Bảo theo pháp tam giới vô cùng phong phú, thật vô lượng không sao kể xiết được.

Ý nghĩa và thái độ qui y

Qui y (saraṇagamana) là sự đi tìm nương tựa, tìm chỗ ẩn náu cho tâm hồn. Con người phần đông thích tìm chỗ nương tựa để an ủi tinh thần và trấn áp nỗi lo sợ, nhưng làm vậy không phải luôn luôn có hiệu quả, bởi vì nương tựa chỗ không đáng nương tựa thì chẳng có tác dụng gì, ví như một người bị bệnh thập tử nhất sanh thay vì đi tìm đến một vị thầy thuốc giỏi người ấy lại đặt niềm tin vào một hàng xóm mà anh ta quen biết để nhờ chữa trị. Điều đó không có cơ sở bảo đảm cho anh ta lành bệnh được.

Trong kinh pháp cú, Đức Phật có dạy: "Loài người khi hoảng hốt bèn đi tìm nhiều chỗ nương tựa, núi non, rừng rậm, vườn cây hoặc đền tháp. Đó không phải là chỗ qui y an ổn, không phải là sự qui y cao thượng, sự qui y như vậy không thoát khỏi khổ đau. Chỉ có ai qui y Đức Phật, qui y chánh pháp và Tăng chúng, với chánh trí thấy được bốn thánh đế là khổ - tập - diệt - đạo, chỉ có điều đó mới thật sự là qui y an ổn, là qui y cao thượng, qui y như vậy mới thoát khỏi mọi khổ đau". (Dhp.188-192).

Đối tượng qui y của người Phật tử là Đức Phật (buddha), Giáo pháp (dhamma), và Tăng chúng (saṅgha).

Người Phật tử qui y Phật là qui ngưỡng bậc Chánh Giác, xem Đức Phật như là bậc Đạo Sư lãnh đạo tinh thần; người Phật tử chân chính không

bao giờ nghĩ rằng nương tựa Đức Phật để được Ngài cứu rỗi hay ban cho ân huệ gì.
Người Phật tử qui y Pháp là qui ngưỡng chánh pháp đã được Đức Phật thuyết giảng, nương tựa giáo pháp như là y cứ vào kim chỉ nam để thực hành; người Phật tử chân chính qui y pháp không nghĩ rằng giáo pháp như những bài chú đọc tụng để tiêu tai giải nạn.
Người Phật tử qui y Tăng là qui ngưỡng Tăng chúng đệ tử xuất gia của Đức Phật, nương tựa Tăng chúng như là những vị đàn anh dìu dắt mình trên con đường tu tập mà đấng Từ Phụ đã vạch ra; người Phật tử chân chính qui y Tăng không nghĩ rằng Tăng chúng như những vị giáo sĩ trung gian để giúp nguyện cầu với đấng thần linh.
Thái độ qui y Tam bảo của người Phật tử tựa hồ như một người bệnh đặt niềm tin, vào vị bác sĩ, nương tựa để được hướng dẫn điều trị bệnh; tất nhiên mọi sự cố gắng nỗ lực, uống thuốc và cử kiêng ăn uống, phải do chính người bệnh. Cũng vậy, người Phật tử phải tự tinh tấn hành trì, sự qui y chỉ là nương tựa tinh thần để xác quyết lý tưởng phạm hạnh.

Yếu tố để thành tựu qui y

Người Phật tử thành tựu tốt đẹp sự qui y do ba
yếu tố: a) Đức tin (Saddhā)
b)Trí tuệ (Paññā)
c) Phó thác sanh mạng (Jīvitapariccāga)
Người cư sĩ có niềm tin trong sạch với Đức Phật, với giáo pháp, với Tăng chúng, không hoài nghi, không bất mãn Tam bảo, mới phát nguyện qui y, như vậy mới thành tựu sự qui y tốt đẹp. Qui y mà thiếu lòng tin thì không thể có quyết tâm noi theo Tam bảo để tu tập, nên không thành tựu qui y.
Mặt khác, người cư sĩ thiếu trí tuệ, không hiểu biết tại sao phải qui y, không hiểu biết gì về Đức Phật - Giáo pháp - Tăng chúng, dù người ấy có xin qui y cũng không thành tựu là người Phật tử. Do đó, phải có sự hiểu biết sáng suốt và chín chắn, phải có trí tuệ, mới thành tựu tốt đẹp sự qui y.
Một điều nữa là người cư sĩ chưa có quyết định phó thác sanh mạng cho Tam bảo, tức là chưa hoàn toàn chấp nhận dấn thân theo lý tưởng tu tập, nên dù có xin qui y vẫn khó thành tựu. Vì vậy, muốn thành tựu sự qui y tốt đẹp phải có yếu tố quyết định phó thác sanh mạng cho Tam bảo.

Sự kiện bợn nhơ qui y

Thánh qui y, tức là sự qui y Tam bảo của bậc thánh hữu học như Tu đà huờn v.v... không có sự bợn nhơ, bởi vì các vị thánh cư sĩ ấy đã thành tựu niềm tin vững chắc đối với Phật, Pháp, Tăng, đã đoạn tận tà kiến và

hoài nghi. Chỉ có sự qui y của hạng phàm nhân, phàm qui y, mới có trường hợp bợn nhơ qui y, vì phàm phu vẫn còn phiền não.
Bợn nhơ qui y tức là sự qui y của người cư sĩ bị bất tịnh, không trong sạch, không được hoàn hảo, mặc dù chưa bị phá vỡ, chưa bị mất danh hiệu người cận sự (Upāsaka). Người cư sĩ bợn nhơ qui y sẽ làm khiếm khuyết quả phước, khó có sự tinh tấn tu tập thiện pháp.
Có ba sự kiện làm bợn nhơ
qui y: a) Thiếu trí (aññāṇa)
b)Hoài nghi (saṃsaya)
c)Tà kiến (micchāñāṇadassa)
Người cư sĩ đã qui y Tam bảo nhưng lại không hiểu biết về sự thanh tịnh của Đức Phật, không hiểu về sự đặc thù của giáo pháp, không hiểu về sự cao thượng của Tăng chúng, đó là sự kiện làm bợn nhơ qui y bởi do thiếu hiểu biết nên người ấy không thiết tha, không tinh tấn thực hành phận sự người cư sĩ đối với Tam bảo.
Người cư sĩ đã qui y Tam bảo nhưng lại nghi ngờ sự giác ngộ của Đức Phật, nghi ngờ hiệu năng của giáo pháp, nghi ngờ chánh hạnh của Tăng chúng, đó là sự kiện làm bợn nhơ qui y, bởi do hoài nghi nên người ấy thối thất tinh tấn, xao lãng phận sự tu tập và phận sự đối với Tam bảo.
Người cư sĩ đã qui y Tam bảo nhưng lại có tri kiến sai lầm, hiểu thấy trái ngược với tinh thần lời dạy của Đức Phật, tin vào những điều tà pháp như tin bói toán, đồng bóng v.v... gọi là có tà kiến, đó là sự kiện làm bợn nhơ qui y, bởi do tà kiến nên người ấy không thấy được chánh đạo, không thấy được những gì phải nỗ lực tu tập, người ấy đi xa lời Phật dạy.

Sự kiện đứt đoạn qui y

Một người đã đắc quả siêu thế, là bậc thánh hữu học, người ấy thành tựu qui y bất thối nơi Tam bảo, sẽ không bao giờ có sự đứt đoạn qui y đối với thánh qui y như vậy. Vị thánh hữu học dù mạng chung ở đây sanh lại đời sống khác cũng không gián đoạn tam qui, vì đạo quả siêu thế là bất động.
Chỉ có sự qui y của phàm nhân mới có thể bị đứt đoạn. Có hai sự kiện đứt đoạn qui y của phàm nhân:
a)Đứt qui y không có lỗi (Anavajjo)
b)Đứt qui y có lỗi (Sāvajjo)
Một người đã qui y Tam bảo và tu tập tốt đẹp, nhưng khi người ấy chết thì xem như là đã đứt đoạn qui y, vì một kẻ phàm phu không có gì để đảm bảo lúc tái sanh vào cảnh giới khác, với một đời sống khác, lại có thể giữ nguyên lập trường tín ngưỡng; người ấy sẽ không còn nhớ đến

Tam bảo, không còn nhớ đến lý tưởng tu tập trong đời này. Nhưng đây gọi là sự kiện đứt qui y không có lỗi.
Trường hợp một người đã qui y Tam bảo, sau đó xu hướng theo ngoại giáo, trở lại phỉ báng Đức Phật, phỉ báng giáo pháp, phỉ báng Tăng chúng. Như thế gọi là sự kiện đứt qui y có lỗi. Có lỗi đây là tự làm mất gốc và tạo nên quả báo đau khổ; nếu người ấy chỉ từ bỏ Tam bảo để xu hướng ngoại giáo thì gọi là tự làm mất gốc; nếu người ấy xu hướng ngoại giáo và trở lại phỉ báng Tam bảo thì gọi là tự làm mất gốc và tạo ác quả.
Một người cữ sĩ đã đứt qui y thì không còn là một người cận sự nữa, không đáng gọi là một Phật tử nữa.

Lợi ích của sự qui y

Qui y Tam bảo là pháp tu bước đầu của người cư sĩ, từ thái độ qui y sẽ thể hiện được niềm tin, tinh tấn và trí tuệ để giúp cho người cư sĩ tiến bộ trong đời sống tu tập. Người cư sĩ muốn tu tiến mà không qui y Tam bảo thì không thể định hướng lý tưởng, không có động cơ để thiết tha hành trì.
Mặt khác, sự qui y Tam bảo bằng thái độ tôn kính và qui thuận Đức Phật, giáo pháp và Tăng chúng, điều đó có lợi ích là kết thành thiện duyên để người ấy trong những kiếp tương lai sẽ để gắn bó với lý tưởng giải thoát, nếu gặp được một vị chánh giác thì nhờ duyên lành nên rất dễ giác ngộ.
Lại nữa, trong chú giải còn nói rằng, người phát tâm qui y Tam bảo sẽ có được quả phước rất đặc biệt khi còn tái sanh luân hồi, được quả phúc như là có tuổi thọ cao, có nhiều an vui, có nhiều quyền tước, có thân to lớn, có hình dáng đẹp, có danh tiếng, có ngũ quan nhạy bén ... hơn những đồng loại.

QUẢ BÁU ĐẠI THIỆN NGHIỆP TRÌ NGŨ GIỚI QUẢ XẤU ÁC NGHIỆP PHẠM NGŨ GIỚI

“Ngũ giới bất trì Nhân, Thiên lộ triệt”

“Không giữ Ngũ Giới là đoạn
tuyệt con đường tái sanh về
Người và Trời”

Ngũ giới là thường giới (niccasīla) của tất cả mọi người tại gia.

Nếu người nào không giữ ngũ giới đầy đủ (dù chỉ phạm 1 trong 5 điều giới cũng gọi là không giữ ngũ giới đầy đủ), thì người ấy phải chịu những tai hại xấu xa.
Và nếu người nào giữ ngũ giới đầy đủ trọn vẹn, thì người ấy được những quả báu tốt lành.
Như vậy, quả ác nghiệp của người không có giới, và quả thiện nghiệp của người có giới hoàn toàn trái ngược với nhau.
Đức Phật thuyết giảng bài kinh Sīlasutta dạy về 5 tai hại của người không có giới, và 5 quả báu của người có giới đầy đủ trọn vẹn hoàn toàn trái ngược nhau như sau:

Tai hại của người không có giới:
− Này chư Tỳ khưu, năm điều tai hại của người không có giới, người phạm giới. Năm điều ấy như thế nào?
1– Này chư Tỳ khưu, trong đời này, người không có giới, người phạm giới làm tiêu tan nhiều của cải to lớn vì nhân dể duôi.
2– Này chư Tỳ khưu, còn điều này, người không có giới, người phạm giới có tiếng xấu lan truyền khắp mọi nơi.
3– Này chư Tỳ khưu, còn điều này, người không có giới, người phạm giới có tâm sợ sệt, rụt rè e thẹn khi đi vào nơi hội đoàn Hoàng gia, hội đoàn gia chủ, hội đoàn Samôn, hội đoàn Bàlamôn.
4– Này chư Tỳ khưu, còn điều này, người không có giới, người phạm giới phát sinh tâm mê muội lúc lâm chung.
5– Này chư Tỳ khưu, còn điều này, người không có giới, người phạm giới, sau khi chết, ác nghiệp không giữ giới cho quả tái sinh trong cõi địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sinh. − Này chư Tỳ khưu, đó là 5 điều tai hại của người không có giới, người phạm giới như vậy.

Quả báu của người có giới:
− Này chư Tỳ khưu, năm quả báu của người có giới, người giữ gìn giới trong sạch đầy đủ trọn vẹn. Nămquả báu ấy như thế nào?
1– Này chư Tỳ khưu, trong đời này, người có giới, người giữ gìn giới trong sạch đầy đủ trọn vẹn có được nhiều của cải lớn lao, do nhờ nhân không dể duôi.
2– Này chư Tỳ khưu, còn điều này, người có giới, người giữ gìn giới đầy đủ trong sạch trọn vẹn có được danh thơm tiếng tốt lan truyền khắp mọi nơi.
3– Này chư Tỳ khưu, còn điều này, người có giới, người giữ gìn giới trong sạch đầy đủ trọn vẹn có tâm dũng cảm, không rụt rè e thẹn khi đi vào nơi hội đoàn Hoàng gia, hội đoàn gia chủ, hội đoàn Samôn, hội đoàn Bàlamôn.

4– Này chư Tỳ khưu, còn điều này, người có giới, người giữ gìn giới trong sạch đầy đủ trọn vẹn phát sinh tâm không mê muội, tâm trí sáng suốt lúc lâm chung.
5– Này chư Tỳ khưu, còn điều này, người có giới, người giữ gìn giới trong sạch đầy đủ trọn vẹn, sau khi chết, thiện nghiệp giữ giới cho quả tái sinh cõi thiện dục giới: Cõi người, các cõi trời dục giới, ...
– Này chư Tỳ khưu, đó là 5 quả báu của người có giới, người giữ gìn giới trong sạch đầy đủ trọn vẹn như vậy.

Quả Nghiệp Của Mỗi Giới

Ngũ giới có 5 điều giới, mà mỗi điều giới có đối tượng khác nhau, nên cách phạm mỗi điều giới, cách tạo ác nghiệp của mỗi điều giới khác nhau.
Và cách giữ gìn mỗi điều giới, cách tạo thiện nghiệp của mỗi điều giới cũng khác nhau. Do đó, quả ác nghiệp của mỗi điều giới, và quả thiện nghiệp của mỗi điều giới khác nhau.

1– Sự Sát Sinh

1. 1 Quả của ác nghiệp của người phạm điều giới sát sinh

Người nào phạm điều giới sát sinh, giết hại sinh mạng của chúng sinh, dù lớn dù nhỏ cũng tạo nên ác nghiệp sát sinh.
Nếu có tội nặng, thì sau khi người ấy chết, ác nghiệp sát sinh ấy cho quả tái sinh trong cõi ác giới, chịu quả khổ của ác nghiệp ấy cho đến khi mãn quả của ác nghiệp, mới thoát được khỏi cõi ác giới.
Sau khi thoát khỏi cõi ác giới, trường hợp nếu có thiện nghiệp nào khác cho quả tái sinh trở lại làm người. Và trường hợp, nếu người nào phạm điều giới sát sinh, tạo ác nghiệp sát sinh có tội nhẹ, sau khi người ấy chết, ác nghiệp sát sinh ấy không có khả năng cho quả tái sinh, mà thiện nghiệp nào khác có cơ hội cho quả tái sinh trở lại làm người; thì cả hai trường hợp này, người ấy sẽ còn phải chịu quả xấu của ác nghiệp sát sinh từ kiếp quá khứ.
Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải về 23 quả xấu của ác nghiệp sát sinh từ kiếp quá khứ như sau:
1– Có thân hình tật nguyền.
2– Có thân hình không cân đối, xấu xí.
3– Là người chậm chạp.
4– Có lòng bàn tay, và dưới lòng bàn chân lõm sâu (không đều đặn).
5– Có thân hình xấu xí, đầy sẹo.
6– Có sắc diện tối tăm.
7– Có da thịt sần sùi.
8– Có tính hay sợ hãi.

9– Có sức khỏe yếu đuối.
10– Có lời nói lặp đi lặp lại, không suôn sẻ.
11– Bị mọi người ghét bỏ.
12– Có những bộ hạ tùy tùng bị chia rẽ.
13– Có tính hay giật mình, hoảng sợ.
14– Thường bị tai nạn do khí giới, thuốc
độc… 15– Là người si mê, ngu dốt.
16– Có rất ít bạn bè.
17– Có thân hình dị hợm, đáng ghê sợ.
18– Có thân hình kỳ dị.
19– Hay bệnh hoạn ốm đau.
20– Thường sầu não, lo sợ.
21– Con cháu thường xa lánh.
22– Mỗi kiếp thường bị chết yểu.
23– Bị chết do người khác giết.
Đó là 23 quả xấu của ác nghiệp sát sinh từ trong kiếp quá khứ.

1. 2 Quả của thiện nghiệp của người giữ điều giới không sát sinh

Người nào giữ gìn ngũ giới trong sạch và trọn vẹn, trong đó có điều giới "có tác ý tránh xa sự sát sinh"; sau khi người ấy chết, thiện nghiệp không sát sinh ấy cho quả tái sinh làm vị thiên nam hoặc thiên nữ trong cõi trời dục giới, hưởng mọi sự an lạc trong cõi trời ấy cho đến hết tuổi thọ.
Sau khi chết tại cõi trời ấy, nếu trường hợp thiện nghiệp không sát sinh cho quả tái sinh trở lại làm người trong cõi người. Và trường hợp, nếu sau khi người ấy chết, thiện nghiệp không sát sinh không cho quả tái sinh lên cõi trời dục giới, mà lại cho quả tái sinh trở lại làm người trong cõi người; thì cả hai trường hợp này, người ấy sẽ có được quả báu tốt của thiện nghiệp không sát sinh từ kiếp quá khứ đáng hài lòng hoan hỷ. Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải 23 quả báu của thiện nghiệp không sát sinh từ kiếp quá khứ như sau:
1– Có thân hình không tật nguyền, đầy đủ các bộ phận lớn nhỏ trong cơ thể.
2– Có thân hình cân đối xinh đẹp.
3– Là người nhanh nhẹn.
4– Có lòng bàn tay, lòng bàn chân đầy đặn.
5– Có thân hình xinh đẹp, không tỳ vết.
6– Có da thịt mềm mại, hồng hào.
7– Có thân hình sạch sẽ, trong sáng.
8– Có tâm dũng cảm, không sợ hãi.

9– Có sức khỏe dồi dào.
10– Có giọng nói thanh tao, lời nói ngọt ngào, suôn sẻ.
11– Được mọi người quý mến.
12– Có bộ hạ tùy tùng, bạn bè đoàn kết gắn bó thương yêu nhau.
13– Thân tâm được an lạc tự tại, không hoảng sợ.
14– Không bị tai nạn do khí giới, thuốc độc….
15– Có trí tuệ sáng suốt.
16– Có nhiều bạn bè thân thiết.
17– Có thân hình đẹp đẽ, đáng quý mến.
18– Có các bộ phận lớn nhỏ trong thân thể cân đối đẹp đẽ.
19– Là người ít bệnh hoạn ốm đau.
20– Là người có tâm thường an lạc.
21– Là người thường được sống gần gũi với con cháu yêu quý.
22– Là người được trường thọ, sống lâu.
23– Không có một ai có thể mưu sát được.
Đó là 23 quả báu tốt của thiện nghiệp không sát sinh từ trong kiếp quá khứ.

2– Sự Trộm Cắp

2. 1 Quả ác nghiệp của người phạm điều giới trộm cắp

Người nào phạm điều giới trộm cắp của cải tài sản của người khác dù ít dù nhiều cũng tạo nên ác nghiệp trộm cắp.
Nếu có tội nặng, thì sau khi người ấy chết, ác nghiệp trộm cắp cho quả tái sinh trong cõi ác giới, chịu quả khổ của ác nghiệp ấy cho đến khi mãn quả của ác nghiệp, mới thoát được khỏi cõi ác giới.
Sau khi thoát khỏi cõi ác giới, trường hợp nếu có thiện nghiệp nào cho quả tái sinh trở lại làm người. Và trường hợp, nếu người nào phạm điều giới trộm cắp, tạo nên ác nghiệp trộm cắp có tội nhẹ, sau khi người ấy chết, ác nghiệp trộm cắp ấy không có khả năng cho quả tái sinh, mà thiện nghiệp nào khác cho quả tái sinh trở lại làm người; thì cả hai trường hợp này, người ấy sẽ còn phải chịu quả xấu của ác nghiệp trộm cắp từ kiếp quá khứ.
Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải về 11 quả xấu của ác nghiệp trộm cắp từ kiếp quá khứ như sau:
1– Không thể có những thứ của cải quý giá.
2– Thiếu thốn những nhu yếu phẩm như lúa gạo, tiền bạc, đồ dùng, v.v… 3– Là người nghèo khổ túng thiếu của cải.
4– Không phát triển được những thứ của cải mới.
5– Khi làm ra được của cải quý giá, thì không giữ gìn được lâu dài.
6– Không thể có được thứ của cải mà mình mong muốn.

7– Khi có được của cải, thì thường bị thiệt hại do lửa thiêu cháy, do nước lũ cuốn trôi, do kẻ trộm cướp chiếm đoạt, do nhà Vua tịch thu…
8– Của cải được phát triển, thì cũng liên quan đến nhiều người, không riêng cho mình được.
9– Là người không thể nào chứng đắc được pháp Siêu tam giới (4 Thánh Đạo + 4 Thánh Quả và Niết Bàn).
10– Là người thường nghe đến danh từ ‘không có’.
11– Là người sống không được an lạc.
Đó là 11 quả xấu của ác nghiệp trộm cắp từ trong kiếp quá khứ.

2. 2 Quả thiện nghiệp của người giữ điều giới không trộm cắp

Người nào giữ gìn ngũ giới trong sạch và trọn vẹn, trong đó có điều giới “có tác ý tránh xa sự trộm cắp”; sau khi người ấy chết, thiện nghiệp không trộm cắp ấy cho quả tái sinh làm vị thiên nam hoặc thiên nữ trong cõi trời dục giới, hưởng mọi sự an lạc trong cõi trời ấy cho đến hết tuổi thọ.
Sau khi chết tại cõi trời ấy, nếu trường hợp thiện nghiệp không trộm cắp cho quả tái sinh trở lại làm người trong cõi người. Và trường hợp, nếu sau khi người ấy chết, thiện nghiệp không trộm cắp không cho quả tái sinh lên cõi trời dục giới, mà lại cho quả tái sinh trở lại làm người trong cõi người; thì cả hai trường hợp này, người ấy sẽ có được quả báu tốt của thiện nghiệp không trộm cắp từ kiếp quá khứ đáng hài lòng hoan hỷ. Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải về 11 quả báu của thiện nghiệp không trộm cắp từ kiếp quá khứ như sau:
1– Là người có nhiều của cải quý giá, giàu sang.
2– Có đầy đủ của cải, tài sản như lúa gạo, vàng bạc, châu báu,…
3– Là người có nhiều của cải, tài sản lớn lao, giàu sang phú quý, tiêu dùng không sao hết được.
4– Của cải nào chưa phát sinh, thì của cải ấy sẽ được phát sinh và càng phát triển nhiều. 5– Những thứ của cải quý giá nào như vàng bạc, ngọc ngà, châu báu,… đã có rồi, thì những thứ của cải quý giá ấy được giữ gìn duy trì bền vững lâu dài.
6– Mong muốn những thứ của cải quý giá nào, thì chắc chắn mau chóng thành tựu như ý.
7– Những thứ của cải, tài sản lớn lao của người ấy, không bị thiệt hại do lửa thiêu cháy, do nước lũ cuốn trôi, do kẻ trộm cướp chiếm đoạt, do nhà Vua tịch thu, do người không ưa thích đoạt lấy…
8– Của cải được phát triển, không liên quan đến người khác, chính mình sở hữu. 9– Là người có thể chứng đắc được pháp Siêu tam giới (4 Thánh Đạo + 4 Thánh Quả và Niết Bàn).

10– Là người không thường nghe đến danh từ ‘không có’, bởi vì muốn thứ nào, thì có ngay thứ ấy.
11– Là người sống được an lạc.
Đó là 11 quả báu tốt của thiện nghiệp không trộm cắp từ trong kiếp quá khứ.

3– Sự Tà Dâm
3. 1 Quả ác nghiệp của người phạm điều giới tà dâm

Người nào phạm điều giới tà dâm với vợ, chồng, con của người khác, tạo nên ác nghiệp tà dâm.
Nếu có tội nặng, thì sau khi người ấy chết, ác nghiệp tà dâm ấy cho quả tái sinh trong cõi ác giới, chịu quả khổ của ác nghiệp ấy cho đến khi mãn quả của ác nghiệp, mới thoát được khỏi cõi ác giới.
Sau khi thoát khỏi cõi ác giới, trường hợp nếu có thiện nghiệp nào khác cho quả tái sinh làm người. Và trường hợp, nếu người nào phạm điều giới tà dâm, tạo ác nghiệp, có tội nhẹ, thì sau khi người ấy chết, ác nghiệp tà dâm ấy không có khả năng cho quả tái sinh, mà thiện nghiệp nào khác cho quả tái sinh trở lại làm người; thì cả hai trường hợp này, người ấy sẽ còn phải chịu quả xấu của ác nghiệp tà dâm từ kiếp quá khứ.
Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải về 20 quả xấu của ác nghiệp tà dâm từ kiếp quá khứ như sau:
1– Là người có nhiều người oan trái.
2– Là người có nhiều người thù ghét.
3– Là người nghèo khổ, thiếu thốn.
4– Là người ngủ không được an lạc.
5– Là người thức không được an lạc.
6– Là người không tránh khỏi 4 cõi ác giới (địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sinh).
7– Là người ái nam, ái nữ (không phải đàn ông, cũng không phải đàn bà).
8– Là người có tính hay nóng giận.
9– Là người sinh vào dòng họ thấp hèn, hạng người thấp hèn.
10– Là người có tính không minh bạch, hay che giấu tội lỗi.
11– Là người có thân hình tật nguyền, xấu xí.
12– Là người có sắc diện mặt mày sầu não, khổ tâm.
13– Là người bị mọi người coi thường khinh bỉ, không tin tưởng.
14– Là người khuyết tật: Đui mù, câm điếc,…
15– Sinh làm người đàn bà (tiền kiếp là người đàn ông).
16– Là người có nhiều chứng bệnh đáng ghê sợ.

17– Là người không biết đủ, sống khổ cực.
18– Là người sống nơi nào cũng không được an lạc.
19– Là người gặp nhiều tai hại, oan trái với mọi người.
20– Là người sống xa người thân yêu, hay bị ruồng bỏ.
Đó là 20 quả xấu của ác nghiệp tà dâm từ kiếp quá khứ.

3. 2 Quả thiện nghiệp của người giữ điều giới không tà dâm

Người nào giữ gìn ngũ giới trong sạch và trọn vẹn, trong đó có điều giới "có tác ý tránh xa sự tà dâm"; sau khi người ấy chết, thiện nghiệp không tà dâm ấy cho quả tái sinh làm vị thiên nam hoặc thiên nữ trong cõi trời dục giới, hưởng mọi sự an lạc trong cõi trời ấy cho đến hết tuổi thọ.
Sau khi chết tại cõi trời ấy, nếu trường hợp thiện nghiệp không tà dâm cho quả tái sinh trở lại làm người trong cõi người. Và trường hợp, nếu sau khi người ấy chết, thiện nghiệp không tà dâm không cho quả tái sinh lên cõi trời dục giới, mà lại cho quả tái sinh trở lại làm người trong cõi người; thì cả hai trường hợp này người ấy sẽ có được quả báu tốt của thiện nghiệp không tà dâm từ kiếp quá khứ đáng hài lòng hoan hỷ. Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải về 20 quả báu tốt của thiện nghiệp không tà dâm từ kiếp quá khứ như sau:
1– Là người không có người oan trái.
2– Là người được mọi người thương yêu quý mến.
3– Là người có nhiều của cải giàu sang phú quý.
4– Là người ngủ được an lạc.
5– Là người thức được an lạc.
6– Là người có thể tránh được 4 cõi ác giới (địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sinh).
7– Sinh làm người đàn ông hoàn toàn 100%.
8– Là người có tính ôn hòa, ít nóng giận.
9– Là người sinh ra trong dòng họ cao quý, có tính khiêm nhường.
10– Là người có tính minh bạch rõ ràng, không che giấu tội lỗi.
11– Là người không có tật nguyền, có thân hình xinh đẹp, đáng ngưỡng mộ.
12– Là người có sắc diện trong sáng.
13– Là người được mọi người tin tưởng.
14– Là người có ngũ quan (5 giác quan của con người) đầy đủ và tốt đẹp.
15– Là người có tư cách đáng kính.
16– Là người không có những chứng bệnh đáng ghê sợ.
17– Là người có trí tuệ, đời sống được an lạc.

18– Là người sống nơi nào cũng được an lạc.
19– Là người không có tai hại, không có người gây oan trái.
20– Là người thường được sống gần gũi với người thân yêu.
Đó là 20 quả báu tốt của thiện nghiệp không tà dâm từ kiếp quá khứ.

4– Sự Nói Dối

4. 1 Quả ác nghiệp của người phạm điều giới nói dối

Người nào phạm điều giới nói dối gây ra sự thiệt hại dù ít dù nhiều cũng tạo nên ác nghiệp nói dối.
Nếu có tội nặng, thì sau khi người ấy chết, ác nghiệp nói dối cho quả tái sinh trong cõi ác giới, chịu quả khổ của ác nghiệp ấy cho đến khi mãn quả của ác nghiệp, mới thoát được khỏi cõi ác giới.
Sau khi thoát khỏi cõi ác giới, trường hợp nếu có thiện nghiệp nào khác cho quả tái sinh trở lại làm người. Và trường hợp, nếu người nào phạm điều giới nói dối, tạo ác nghiệp, có tội nhẹ, thì sau khi người ấy chết, ác nghiệp nói dối ấy không có khả năng cho quả tái sinh, mà thiện nghiệp nào khác cho quả tái sinh trở lại làm người; thì cả hai trường hợp này, người ấy sẽ còn phải chịu quả xấu của ác nghiệp nói dối từ kiếp quá khứ.
Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải về 14 quả xấu của ác nghiệp nói dối từ kiếp quá khứ như sau:
1– Là người có ngũ quan (5 giác quan của con người) không trong sáng.
2– Là người có giọng nói không rõ, khó nghe.
3– Là người có đôi hàm răng không đều đặn, xấu xí.
4– Là người có thân hình quá mập, dị kỳ.
5– Là người có thân hình quá ốm, tong teo.
6– Là người có thân hình quá thấp, lùn tịt.
7– Là người có thân hình quá cao, lêu nghêu.
8– Là người có da thịt sần sùi, xấu xí.
9– Là người mà trong miệng thường thoát ra mùi hôi khó chịu.
10– Là người nói không ai tin theo.
11– Là người nói không ai muốn nghe. 12– Là người có cái lưỡi cứng và ngắn.
13– Là người có tâm thường thoái chí nản lòng.
14– Là người có tật nói cà lăm, hoặc bị câm điếc.
Đó là 14 quả xấu của ác nghiệp nói dối từ trong kiếp quá khứ.

4. 2 Quả thiện nghiệp của người giữ điều giới không nói dối

Người nào giữ gìn ngũ giới trong sạch và trọn vẹn, trong đó có điều giới "có tác ý tránh xa sự nói dối"; sau khi người ấy chết, thiện nghiệp

không nói dối ấy cho quả tái sinh làm vị thiên nam hoặc thiên nữ trong cõi trời dục giới, hưởng mọi sự an lạc trong cõi trời ấy cho đến hết tuổi thọ.
Sau khi chết tại cõi trời ấy, nếu trường hợp thiện nghiệp không nói dối cho quả tái sinh trở lại làm người trong cõi người. Và trường hợp, nếu sau khi người ấy chết, thiện nghiệp không nói dối không cho quả tái sinh lên cõi trời dục giới, mà lại cho quả tái sinh trở lại làm người trong cõi người; thì cả hai trường hợp này người ấy sẽ có được quả báu tốt của thiện nghiệp không nói dối từ kiếp quá khứ đáng hài lòng hoan hỷ.
Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải về 14 quả báu tốt của thiện nghiệp không nói dối từ kiếp quá khứ như sau:
1– Là người có ngũ quan (5 giác quan của con người) trong sáng.
2– Là người có giọng nói ngọt ngào, dễ nghe.
3– Là người có đôi hàm răng đều đặn, đẹp đẽ.
4– Là người có thân hình không mập quá. 5– Là người có thân hình không ốm quá.
6– Là người có thân hình không thấp quá.
7– Là người có thân hình không cao quá.
8– Là người có da thịt mịn màng, mềm mại.
9– Là người mà trong miệng có mùi thơm tho thoát ra dễ chịu như mùi hoa sen.
10– Là người nói được nhiều người tin theo, không có ai ganh tỵ.
11– Là người nói được nhiều người muốn nghe.
12– Là người có cái lưỡi mềm mỏng, màu hồng như cánh hoa sen đỏ.
13– Là người có định tâm vững vàng.
14– Là người có lời nói rõ ràng, ý nghĩa sâu sắc, được nhiều người tin tưởng và tôn trọng.
Đó là 14 quả báu tốt của thiện nghiệp không nói dối từ kiếp quá khứ.

5– Sự Uống Rượu Và Các Chất Say

5. 1 Quả ác nghiệp của người phạm điều giới uống rượu và các chất say

Người nào phạm điều giới uống rượu và các chất say dù ít dù nhiều cũng tạo nên ác nghiệp do uống rượu và các chất say.
Nếu có tội nặng, thì sau khi người ấy chết, ác nghiệp do uống rượu và các chất say cho quả tái sinh trong cõi ác giới, chịu quả khổ của ác nghiệp ấy cho đến khi mãn quả của ác nghiệp, mới thoát được khỏi cõi ác giới.
Sau khi thoát khỏi cõi ác giới, trường hợp nếu có thiện nghiệp nào khác cho quả tái sinh trở lại làm người. Và trường hợp, nếu người nào phạm

điều giới uống rượu và các chất say, tạo ác nghiệp, có tội nhẹ, thì sau khi người ấy chết, ác nghiệp do uống rượu và các chất say ấy không có khả năng cho quả tái sinh, mà thiện nghiệp nào khác cho quả tái sinh trở lại làm người; thì cả hai trường hợp này người ấy sẽ còn phải chịu quả xấu của ác nghiệp do uống rượu và các chất say từ kiếp quá khứ.
Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải về 30 quả xấu của ác nghiệp do uống rượu và các chất say từ kiếp quá khứ như sau:
1– Là người không biết những công việc đã làm, đang làm và sẽ làm.
2– Là người thường không có trí nhớ, hay quên mình.
3– Là người loạn trí, điên cuồng.
4– Là người không có trí tuệ.
5– Là người có tính lười biếng trong công việc.
6– Là người thường hay buồn ngủ.
7– Là người bị câm điếc từ khi đầu thai.
8– Là người si mê, ngu dốt.
9– Là người khó nhớ, dễ quên.
10– Là người có sự hiểu biết kém cỏi, dốt nát.
11– Là người có thân hình nặng nề chậm chạp.
12– Là người thường bị tai nạn.
13– Là người sầu não, khổ tâm.
14– Là người hay nói lảm nhảm.
15– Là người hay nói lời chia rẽ, nói lời thô tục, nói lời vô ích.
16– Là người có tính biếng nhác ngày đêm trong công việc nặng, nhẹ.
17– Là người không biết ơn và không biết đền ơn đối với người ân nhân của mình.
18– Là người không biết công việc đã làm xong.
19– Là người keo kiệt, bủn xỉn.
20– Là người không thích làm phước thiện bố thí đến cho người khác.
21– Là người không có giới, hoặc phạm điều giới.
22– Là người không chân thật, không ngay thẳng.
23– Là người hay sinh tâm sân hận.
24– Là người không biết hổ thẹn tội lỗi, khi làm ác.
25– Là người không biết ghê sợ tội lỗi, khi làm ác.
26– Là người có tà kiến hiểu lầm, chấp lầm trong mọi đối tượng.
27– Là người dám tạo mọi tội ác.
28– Là người không có trí tuệ, không hiểu rõ chân lý.
29– Là người không thể phát sinh trí tuệ.
30– Là người không biết phân biệt được sự lợi, sự hại, điều chánh, lẽ tà.
Đó là 30 quả xấu của ác nghiệp do uống rượu và các chất say từ kiếp quá khứ.

5. 2 Quả thiện nghiệp của người giữ điều giới không uống rượu và các chất say Người nào giữ gìn ngũ giới trong sạch và trọn vẹn, trong đó có điều giới "có tác ý tránh xa sự uống rượu và các chất say"; sau khi người ấy chết, thiện nghiệp do không uống rượu và các chất say ấy cho quả tái sinh làm vị thiên nam hoặc thiên nữ trong cõi trời dục giới, hưởng mọi sự an lạc trong cõi trời ấy cho đến hết tuổi thọ. Sau khi chết ở cõi trời ấy, nếu trường hợp thiện nghiệp do không uống rượu và các chất say ấy cho quả tái sinh làm người trong cõi người. Và trường hợp, nếu sau khi người ấy chết, thiện nghiệp do không uống rượu và các chất say không cho quả tái sinh lên cõi trời dục giới, mà lại cho quả tái sinh trở lại làm người trong cõi người; thì cả hai trường hợp này người ấy sẽ có được quả báu tốt của thiện nghiệp do không uống rượu và các chất say từ kiếp quá khứ đáng hài lòng hoan hỷ.
Trong Chú giải Khuddakapātha giảng giải về 30 quả báu tốt của thiện nghiệp do không uống rượu và các chất say từ kiếp quá khứ như sau:
1– Là người có trí tuệ sáng suốt, hiểu biết mau lẹ những công việc đã làm, đang làm và sẽ làm.
2– Là người thường có trí nhớ.
3– Là người không loạn trí, điên cuồng.
4– Là người có trí tuệ, thông minh, nhạy bén.
5– Là người có sự tinh tấn không ngừng.
6– Là hạng người có tam nhân (vô tham, vô sân, vô si) từ khi đầu thai.
7– Là người không bị câm điếc, … từ khi đầu thai.
8– Là người có trí tuệ sáng suốt, không mê muội.
9– Là hạng người không dể duôi trong mọi thiện pháp.
10– Là hạng người đa văn túc trí, học nhiều hiểu rộng.
11– Là người có thân hình đầy đủ, cân đối các bộ phận lớn nhỏ xinh đẹp.
12– Là người ít gặp tai nạn.
13– Là người ít có sầu não, khổ tâm.
14– Là người thường nói lời chân thật, đáng tin.
15– Là người không nói lời chia rẽ, không nói lời thô tục, không nói lời vô ích.
16– Là người có sự tinh tấn không ngừng ngày đêm trong mọi công việc thiện.
17– Là người có lòng biết ơn và biết đền ơn đối với người ân nhân của mình.
18– Là người hiểu biết những công việc đã làm.
19– Là người không có tính keo kiệt, bủn xỉn của cải của mình.
20– Là người có tâm hoan hỷ trong việc làm phước bố thí của cải đến cho người khác.

21– Là người có giới đầy đủ và trọn vẹn.
22– Là người trung thực với mình và mọi người.
23– Là người ít sinh tâm sân hận.
24– Là người biết hổ thẹn tội lỗi, không dám làm điều ác.
25– Là người biết ghê sợ tội lỗi, không dám làm điều ác.
26– Là người có chánh kiến thấy đúng, có khả năng thấy rõ, biết rõ thực tánh của các pháp.
27– Là người có nhiều phước thiện cao thượng.
28– Là người có nhiều trí tuệ, hiểu biết các pháp.
29– Là bậc thiện trí hiểu biết phân biệt được điều lợi, điều hại, điều chánh, lẽ tà,…. 30– Là bậc thiện trí biết sự lợi ích kiếp hiện tại, sự lợi ích kiếp vị lai, sự lợi ích Tối Thượng Niết Bàn.
Đó là 30 quả báu tốt của thiện nghiệp do không uống rượu và các chất say từ kiếp quá khứ.

Nguồn trích dẫn: Nền Tảng Phật Giáo – Quyển III. Hành Giới, Tỳ khưu Hộ Pháp

CÁC CHI PHẦN CỦA CỦA NGŨ GIỚI & BÁT QUAN TRAI GIỚI

NGŨ GIỚI

(1) GIỚI SÁT SANH CÓ 5 CHI:
1– Chúng sanh có thức tánh (Pāṇo).
2– Biết chúng sanh có thức tánh (Pāṇasaññitā).
3– Tính giết (Vadhakacittaṃ).
4– Ráng sức giết (Upakkamo).
5– Chúng sanh chết bởi sự ráng sức ấy (Tena maranaṃ).

(2) GIỚI TRỘM CẮP CÓ 5 CHI:
1– Vật có chủ gìn giữ (Parapariggahitaṃ).
2– Biết rằng vật có chủ gìn giữ (Para–pariggahitasaññitā).
3– Tính trộm cắp (Theyyacittaṃ).
4– Ráng sức trộm cắp (Upakkamo).
5– Trộm cắp được bởi ráng sức ấy (Tena haranaṃ).

(3) GIỚI TÀ DÂM CÓ 4 CHI:
1– Người nữ không nên tà dâm, nghĩa là gái có người gìn giữ (Agamanīyaṭṭhānaṃ).

2– Tính tà dâm với gái đó (Tasmiṃ sevanācittaṃ).
3– Ráng sức tà dâm (Upakkamo).
4 – Đã tà dâm (Maggena maggappaṭipādanaṃ).

(4) GIỚI NÓI DỐI CÓ 4 CHI:
1– Điều không thật (Atathaṃ vatthu).
2– Tính nói dối (Visaṃvādanacittaṃ).
3– Ráng sức nói dối (Tajjo vāyāmo).
4– Đã làm cho người tin chắc lời nói dối ấy (Parassa tadatthavijānanaṃ).

(5) GIỚI UỐNG RƯỢU CÓ 4 CHI: 1– Rượu (Majjanīyavatthu).
2– Tính uống (Pātukamyatācittaṃ).
3– Ráng sức uống rượu ấy (Tajjo vāyāmo).
4– Đã uống rượu ấy khỏi cổ (Tassa pānaṃ).

BÁT QUAN TRAI GIỚI

Các chi trong giới (1) sát sanh, (2) trộm cắp, (4) nói dối, (5) uống rượu đều giống trong Ngũ Giới.
(3) GIỚI HÀNH DÂM CÓ 4 CHI:
1– Trong 30 khiếu [1] (Bhedanavatthu).
2– Tính hành dâm (Sevanācittaṃ).
3– Ráng sức hành dâm (Tajjo vāyāmo).
4– Đã hành dâm (Maggena maggappaṭipādanaṃ).

(6) GIỚI ĂN SÁI GIỜ CÓ 3 CHI:
1– Sái giờ (là từ chinh xế đến mặt trời mọc) (Vikālo).
2– Vật thực được phép ăn trong giờ (Yāvakālikaṃ). (từ mặt trời mọc đến đứng bóng).
3– Đã ăn khỏi cổ (Ajjhoharaṇaṃ).

(7) GIỚI MÚA HÁT, ĐỜN, KÈN, XEM MÚA HÁT, NGHE ĐỜN KÈN, ĐIỂM TRANG NHAN SẮC, NHỨT LÀ XỨC DẦU THƠM, DỒI PHẤN, ĐEO TRÀNG HOA CÓ 6 CHI:
1– Múa hát, đờn kèn (Naccagītādi).
2– Tính làm (Kattukamyatācittaṃ).

3– Đi nghe hoặc xem và đã nghe hoặc đã xem (Sutadassanatthāya gamanaṃ).
4– Vật để trang điểm nhất là tràng hoa (Mālādi).
5– Cố ý dùng đồ trang điểm nhan sắc (Dhāraṇacchandatā).
6– Đã dùng đồ trang điểm mà trang sức (Tassa dhāraṇaṃ).

(8) GIỚI NẰM NGỒI CHỖ QUÁ CAO VÀ XINH ĐẸP CÓ 3 CHI:
1– Nơi nằm ngồi quá cao và xinh đẹp (Uccāsayana mahāsayanaṃ).
2– Tính nằm hoặc ngồi (Paribhogacittaṃ).
3– Đã nằm hoặc đã ngồi (Paribhogakaraṇaṃ).
Khi thiện tín đã phạm đều đủ chi trong mỗi giới gọi là đứt giới, bằng phạm chưa đủ chi, gọi là giới bất tịnh.

CHÁNH KINH

Tăng chi bộ kinh – XVIII. Phẩm nam cư sĩ (VII) (177) Người Buôn Bán
—Có **năm nghề buôn bán** này, này các Tỷ–kheo, một nam cư sĩ **không nên làm**. Thế nào là năm?
(1) Buôn bán đao kiếm, (2) buôn bán người, (3) buôn bán thịt, (4) buôn bán rượu, (5) buôn bán thuốc độc. Có năm nghề buôn bán này, này các Tỷ–kheo, một nam cư sĩ không nên làm.

Tăng chi bộ kinh – XV. Phẩm tikandaki – (V) (145) Con Đường Đến Địa Ngục
– Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ–kheo, như vậy tương xứng **bị quăng vào địa ngục**.
Thế nào là năm? ① Sát sanh, ② lấy của không cho, ③ tà hạnh trong các dục, ④ nói láo, ⑤ đắm say trong rượu men, rượu nấu. Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ–kheo, như vậy tương xứng bị quăng vào địa ngục.
Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ–kheo, như vậy tương xứng **được sanh lên Thiên giới**.
Thế nào là năm? ① Từ bỏ sát sanh, ② từ bỏ lấy của không cho, ③ từ bỏ tà hạnh trong các dục, ④ từ bỏ nói láo, ⑤ từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu. Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ–kheo, như vậy tương xứng được sanh lên Thiên giới.

Tăng chi bộ kinh - IV. Phẩm Bố Thí – (IX) (39) Nguồn Nước Công Đức

1.- Này các Tỷ-kheo, có **tám nguồn nước công đức** này, là nguồn nước thiện, món ăn cho an lạc làm nhơn sanh Thiên, quả dị thục an lạc, đưa đến cõi trời, dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc. Thế nào là tám?

2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử **quy y Phật**. Này các Tỷ-kheo, đây là **nguồn nước công đức thứ nhất**, là nguồn nước thiện ... hạnh phúc, an lạc.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử **quy y Pháp**. Này các Tỷ-kheo, đây là **nguồn nước công đức thứ hai,** là nguồn nước thiện ... hạnh phúc, an lạc.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử **quy y Tăng**. Này các Tỷ-kheo, đây là **nguồn nước công đức thứ ba**, là nguồn nước thiện ... hạnh phúc, an lạc.

5. Này các Tỷ-kheo, **có năm bố thí này, là đại bố thí**, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày, được biết là truyền thống cổ xưa, trước không tạp loạn, hiện tại không tạp loạn, tương lai không tạp loạn, không bị những Sa-môn, những Bà-la-môn có trí khinh thường. Thế nào là năm?

6. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử **đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh**. Này các Tỷkheo, vị Thánh đệ tử từ bỏ sát sanh, đem cho không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hại cho vô lượng chúng sanh; sau khi cho vô lượng chúng sanh, không sợ hãi, không hận thù, không hại, vị ấy sẽ được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại. Này các Tỷ-kheo, đây là bố thí thứ nhất, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày ... không bị những Samôn, những Bà-la-môn có trí khinh thường. Này các Tỷ-kheo, đây là **nguồn nước công đức thứ tư,** là nguồn nước thiện ... dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.

7. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử **đoạn tận lấy của không cho, từ bỏ lấy của không cho** ... Này các Tỷ-kheo, đây là bố thí thứ hai, là đại bố thí, ... Này các Tỷ-kheo, đây là **nguồn nước công đức thứ năm**, là nguồn nước thiện ... dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử **đoạn tận tà hạnh trong các dục, từ bỏ tà hạnh trong các dục** ... Này các Tỷ-kheo, đây là bố thí thứ ba, là đại bố thí, ... Này các Tỷ-kheo, đây là **nguồn nước công đức**

thứ sáu, là nguồn nước thiện ... dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.
Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử **đoạn tận nói láo, từ bỏ nói láo** ... Này các Tỷ-kheo, đây là bố thí thứ tư, là đại bố thí, ... Này các Tỷ-kheo, đây là **nguồn nước công đức thứ bảy**, là nguồn nước thiện ... dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.
Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử **đoạn tận đắm say rượu men, rượu nấu, từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu**. Này các Tỷ-kheo, vị Thánh Đệ Tử đoạn tận đắm say rượu men, rượu nấu, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, đem cho không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hại cho vô lượng chúng sanh; sau khi cho vô lượng chúng sanh, không sợ hãi, không hận thù, không hại, vị ấy được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại. Này các Tỷ-kheo, đây là bố thí thứ năm, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày ... không bị những Sa-môn, những Bà-la-môn có trí khinh thường. Này các Tỷ-kheo, đây là **nguồn nước công đức thứ tám**, là nguồn nước thiện ... dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.
Này các Tỷ-kheo, có tám nguồn nước công đức này, là nguồn nước thiện, món ăn cho an lạc làm nhơn sanh Thiên, quả dị thục an lạc, đưa đến cõi trời, dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.

Tăng chi bộ kinh - 5.57 Sự Kiện Cần Phải Quan Sát
1.– Có năm sự kiện này, này các Tỷ-kheo, cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. Thế nào là năm?
"Ta phải bị già, không thoát khỏi già" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.
"Ta phải bị bệnh, không thoát khỏi bệnh" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.
"Ta phải bị chết, không thoát khỏi chết" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.
"Tất cả pháp khả ái, khả ý đối với ta sẽ phải đổi khác, sẽ phải biến diệt", là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. **"Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy"** là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

3. Do duyên lợi ích như thế nào, này các Tỷ-kheo, **"Ta phải bị già, không thoát khỏi già",** là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?
Có những loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, đang còn trẻ, kiêu mạn trong tuổi trẻ, say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn tuổi trẻ trong tuổi trẻ được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu.
Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Ta phải bị già, không thoát khỏi già", cần phải thường xuyên quán sát như vậy bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.
***4. Do duyên lợi ích như thế nào,** này các Tỷ-kheo**, "Ta phải bị bệnh, ta không thoát khỏi bệnh"** là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?
Có những loài hữu tình khỏe mạnh, này các Tỷ-kheo, kiêu mạn trong khỏe mạnh. Do say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn khỏe mạnh trong khỏe mạnh được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu.
Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Ta phải bị bệnh, không thoát khỏi bệnh" cần phải thường xuyên quán sát như vậy bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.
***5. Do duyên lợi ích như thế nào**, này các Tỷ-kheo, **"Ta phải bị chết, ta không thoát khỏi chết",** là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?
Có những loài hữu tình đang sống, này các Tỷ-kheo, kiêu mạn trong sự sống. Do say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn sự sống trong sự sống được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu.
Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Ta phải bị chết, không thoát khỏi chết", cần phải thường xuyên quán sát như vậy bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.
***6. Do duyên lợi ích như thế nào**, này các Tỷ-kheo**, "Tất cả pháp khả ái, khả hỷ đối với ta sẽ phải đổi khác, sẽ phải biến diệt"** là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?
Có những loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, có lòng tham dục đối với các vật khả ái. Do say đắm với lòng tham dục ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, nên tham dục đối với các vật khả ái được đoạn tận hoàn toàn hay được giảm thiểu.

Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Tất cả pháp khả ái, khả hỷ đối với ta sẽ phải đổi khác, phải biến diệt" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

***7. Do duyên lợi ích như thế nào**, này các Tỷ-kheo, **"Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy"** là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?

Có những loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát như vậy, ác hạnh được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu. Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

*8. Nếu vị Thánh đệ tử, này các Tỷ-kheo, suy tư như sau: **"Không phải chỉ một mình ta già, không thoát khỏi già, nhưng phàm có những loài hữu tình nào có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả loài hữu tình ấy phải bị già, không thoát khỏi già".** Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

"Không phải chỉ một mình ta bị bệnh, không thoát khỏi bệnh, nhưng phàm có những loài hữu tình nào có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả loài hữu tình ấy phải bị bệnh, không thoát khỏi bệnh". Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

"Không phải chỉ một mình ta bị chết, không thoát khỏi chết, nhưng phàm có những loài hữu tình nào, có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả các loài hữu tình ấy phải bị chết, không thoát khỏi chết". Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

"Không phải chỉ có các pháp khả ái, khả ý của riêng một mình ta sẽ phải đổi khác, sẽ phải biến diệt. Phàm có các loài hữu tình

nào có đến, có đi, có diệt, có sanh, các pháp khả ái, khả ý của tất cả loài hữu tình ấy sẽ phải đổi khác, sẽ phải biến diệt". Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

"Không phải chỉ có một mình ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác ta sẽ thừa tự nghiệp ấy". Phàm có các loài hữu tình nào có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả các loài hữu tình ấy là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào họ sẽ làm thiện hay ác, họ sẽ thừa tự nghiệp ấy. Do vị ấy thường xuyên quán sát dự kiện ấy, nên con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

Bị bệnh và bị già, *Lại thêm phải bị chết, Pháp yếu là như vậy, Hữu tình là như vậy.* *Phàm phu sanh nhàm chán,* *Thật không hợp cho Ta,* *Nếu Ta cũng nhàm chán,* *Đối với các chúng sanh,*	*Cùng chung một số phận. Trong khi đời sống Ta, Không khác gì đời họ.* *Ta được sống như vậy,* *Biết pháp không sanh y,* *Kiêu mạn trong không bệnh,* *Trong tuổi trẻ sinh mạng,* *Tất cả Ta nhiếp phục*	*Phát xuất từ an ổn,* *Ta thấy hạnh viễn ly,* *Ta phát tâm dõng mãnh,* *Thấy được cảnh Niết-bàn* *Nay Ta không có thể,* *Hưởng thọ các dục vọng,* *Ta sẽ không thối đọa,* *Chứng cứu cánh Phạm hạnh.*

Trung Bộ Kinh - 125. Kinh Điều ngự địa (Dantabhùmi sutta): Lộ trình tu tập từng bước

.....

(Lòng tín thành)

Cũng vậy, này Aggivessana, ở đây, Như Lai xuất hiện ở đời là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

Như Lai sau khi riêng tự chứng ngộ với thượng trí, thế giới này là Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, gồm cả thế giới này với Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Nhơn, lại tuyên bố điều Ngài đã chứng ngộ. Ngài thuyết

pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, đầy đủ văn nghĩa, Ngài truyền dạy Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh.
Người gia trưởng hay con người gia trưởng, hay một người sanh ở giai cấp hạ tiện nghe pháp ấy, sau khi nghe pháp, người ấy sanh lòng tín ngưỡng Như Lai. Khi có lòng tín ngưỡng ấy, người ấy suy nghĩ: "Đời sống gia đình đầy những triền phược, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật không dễ gì cho một người sống ở gia đình có thể sống theo Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình". Một thời gian sau, người ấy bỏ tài sản nhỏ, hay bỏ tài sản lớn, bỏ bà con quyến thuộc nhỏ, hay bỏ bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, và xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Cho đến đây, này Aggivessana, là vị Thánh đệ tử đi đến chỗ ngoài trời. Nhưng này Aggivessana, các vị Thiên, Nhân có tham ái này, tức là năm dục công đức.

(Giữ giới)

Rồi Như Lai huấn luyện thêm cho vị đệ tử ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy giữ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Patimokkha (Ba-la-đề-mộc-xoa), đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học trong học pháp!"

(Phòng hộ các căn)

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã giữ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Patimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học trong học pháp, Như Lai lại huấn luyện thêm cho vị đệ tử ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy bảo hộ các căn!
Khi mắt thấy sắc, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, hãy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng, ... mũi ngửi hương, ... lưỡi nếm vị, ... thân cảm xúc, ... ý nhận thức các pháp, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì vì ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, hãy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn".

(Tiết độ ăn uống)

Này Aggivessana, sau khi Thánh đệ tử đã hộ trì các căn, Như Lai huấn luyện thêm vị Thánh đệ tử ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy tiết độ trong ăn uống, chơn chánh giác sát thọ dụng món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm

đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì Phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới. Và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn".

(Chú tâm cảnh giác)

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã tiết độ trong ăn uống, Như Lai lại huấn luyện thêm vị ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy chú tâm cảnh giác! Ban ngày khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, hãy nằm xuống phía hông bên phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy. Ban đêm canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp".

(Chánh niệm tỉnh giác)

Này Aggivessana, sau khi Thánh đệ tử đã chú tâm cảnh giác, Như Lai huấn luyện thêm vị ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy thành tựu chánh niệm tỉnh giác! Khi đi tới khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác".

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã thành tựu chánh niệm tỉnh giác, Như Lai lại huấn luyện thêm vị ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy lựa một trú xứ thanh vắng, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đống rơm!" **(Đoạn trừ năm triền cái)**

Vị ấy lựa chọn một trú xứ thanh vắng, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đống rơm. Vị ấy sau khi ăn xong, trên đường khất thực trở về, ngồi xuống, kiết-già, giữ lưng cho thẳng, trú niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái, từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối quá, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hối quá. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống với tâm thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

(Hành Tứ niệm xứ)
Vị ấy sau khi đoạn trừ năm triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời.
Ví như, này Aggivessana, một người điều phục voi đóng một cọc trụ lớn vào đất, cột cổ con voi rừng để điều phục nếp sống rừng của nó, để điều phục tâm tư rừng núi của nó, để điều phục sự ưu tư mệt nhọc nhiệt não của rừng núi, để làm cho nó thích thú với thôn làng và làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người; cũng vậy, này Aggivessana, **bốn niệm xứ này là những dây cột tâm tư để điều phục tánh cư sĩ, để điều phục tâm tư cư sĩ, để điều phục sự ưu tư mệt nhọc nhiệt não của các cư sĩ, để đạt được chánh lý (naya), để chứng ngộ Niết-bàn.**
Rồi Như Lai huấn luyện thêm vị ấy:
-- Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy trú quán thân trên thân, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến thân; hãy trú quán thọ trên các cảm thọ, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến cảm thọ; hãy trú quán tâm trên tâm, chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến tâm; hãy trú quán pháp trên các pháp, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến các pháp.
(Phát triển thiền-na)
Vị ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai [4], một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba. Vị ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.
(Tam minh)
Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy hướng tâm đến **túc mạng trí**. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, hai mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp. Vị ấy nhớ rằng: "Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi tại chỗ kia, ta được sanh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ

nọ, ta được sanh ra ở đây". Như vậy vị ấy nhớ đến những đời sống quá khứ, cùng với các nét đại cương và các chi tiết.
Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy hướng tâm đến **sanh tử trí** của chúng sanh. Vị ấy với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Vị ấy nghĩ rằng: "Thật sự những vị chúng sanh này thành tựu những ác hạnh về thân, thành tựu những ác hạnh về lời nói, thành tựu những ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những vị chúng sanh này thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, Thiên giới, trên đời này". Như vậy, vị ấy với **thiên nhãn** thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ.
Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy hướng tâm đến **lậu tận trí**. Vị ấy tuệ tri như thật: "Đây là Khổ", tuệ tri như thật: "Đây là Khổ tập", tuệ tri như thật: "Đây là Khổ diệt", tuệ tri như thật: "Đây là Con Đường đưa đến khổ diệt" tuệ tri như thật: "Đây là những lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là nguyên nhân của các lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là Con Đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc".

(Giải thoát)
Nhờ biết như vậy, thấy như vậy, tâm vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; sau đời hiện tại, không có trở lui đời sống này nữa".
Tỳ-khưu kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của muỗi, ruồi, gió, mặt trời và các loài bò sát, các ác ngữ, các lời nói chửi mắng, vị ấy sống quen kham nhẫn với những cảm thọ về thân, thống khổ, đau nhói, đau đớn, kịch liệt, bất khoái, không thích ý, đau đớn đến chết, được gột sạch về uế nhiễm tham, sân, si.

Vị ấy xứng đáng được cúng dường, cung kính, tôn trọng, chấp tay, là vô thượng phước điền trên đời.
Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi già chết đi, không được điều phục, không được huấn luyện, thời con vương tượng tuổi già được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi bậc trung; nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi trẻ chết đi, không được điều phục, không được huấn luyện, thời con vương tượng tuổi trẻ được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục. Cũng vậy, này Aggivessana, nếu vị Trưởng lão Tỳ-khưu chết với lậu hoặc chưa đoạn tận, thời Trưởng lão Tỳ-khưu được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một Tỳ-khưu trung niên; nếu, này Aggivessana, một Tỳ-khưu thiếu niên chết với lậu hoặc chưa đoạn tân, thời Tỳ-khưu thiếu niên được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục.
Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi già khéo điều phục, khéo huấn luyện chết đi, thời con vương tượng tuổi già được gọi là đã chết với cái chết được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi bậc trung, nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi trẻ khéo điều phục, khéo huấn luyện chết đi, thời con vương tượng tuổi trẻ được gọi là đã chết với cái chết được điều phục. Cũng vậy, này Aggivessana, nếu một Trưởng lão Tỳ-khưu với lậu hoặc đã đoạn tận chết đi, thời Trưởng lão Tỳ-khưu được gọi là đã chết, với cái chết được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một trung niên Tỳkhưu; nếu, này Aggivessana, một thiếu niên Tỳ-khưu, với lậu hoặc đã đoạn tận chết đi, thời vị thiếu niên Tỳ-khưu được gọi là đã chết, với cái chết được điều phục.
Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Sa-di Aciravata hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Tương Ưng Kinh - SN LVI.48 - Lỗ hổng: Khó được làm người, khó gặp Chánh pháp

--"Ví như, này các Tỷ-kheo, quả đất lớn này chỉ toàn một bãi nước và một người đến ném xuống đấy một khúc cây có một lỗ hổng. Rồi gió phương Đông thổi nó trôi về phương Tây; gió phương Tây thổi nó trôi về phương Đông; gió phương Bắc thổi nó trôi về phương Nam; gió phương Nam thổi nó trôi về phương Bắc. Tại đấy, một con rùa mù cứ mỗi trăm năm nổi lên một lần. Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, con rùa mù ấy sau mỗi trăm năm nổi lên một lần, có thể chui cổ vào trong khúc cây có một lỗ hổng không?"
--"Thật khó được vậy, bạch Thế Tôn, con rùa mù ấy, sau mỗi trăm năm nổi lên một lần, có thể chui cổ vào trong khúc cây có một lỗ hổng ấy!"

-- "Thật khó được vậy, này các Tỷ-kheo, là được làm người!
Thật khó được vậy, này các Tỷ-kheo, là Như Lai xuất hiện ở đời, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác!
Thật khó được vậy, này các Tỷ-kheo, là Pháp và Luật này do Thế Tôn thuyết giảng chiếu sáng trên đời.
Nhưng nay, này các Tỷ-kheo, các Ông đã được làm người, và Như Lai xuất hiện ở đời, bậc A-la-hán, Chánh đẳng Chánh giác, và Pháp và Luật được Như Lai thuyết giảng chói sáng ở đời.
"Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: 'Đây là Khổ '... 'Đây là nguyên nhân của Khổ' ... 'Đây là sự diệt Khổ' ... một cố gắng cần phải làm để rõ biết: 'Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt'.

Tương Ưng Kinh - Tương Ưng nhân duyên, XII-65: Con đường của chư Phật *Bát Thánh Đạo là "con đường cũ xa xưa" đã được Đức Phật Gotama tìm thấy lại.*

"Ta đã thấy một con đường cũ, một đạo lộ cũ do các vị Chánh Đẳng Giác thuở xưa đã đi qua.
Và này các Tỷ–kheo, thế nào là con đường cũ, đạo lộ cũ ấy do các vị Chánh Đẳng Giác thuở xưa đã đi qua? Đây chính là con đường Thánh đạo tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định."

Tương Ưng Kinh - Tương Ưng Đạo - 4. IV. Bà La Môn (S.iv, 4): Cỗ xe Pháp tối thượng
Bát Thánh Đạo là "đồng nghĩa với cỗ xe tối thượng, là cỗ xe Pháp (Dhammayana – Pháp Thừa), là sự chiến thắng vô thượng trong mọi chiến trận nhiếp phục tham, sân, si."
... này Ananda. Thánh đạo Tám ngành này, này Ananda, là đồng nghĩa với cỗ xe thù thắng, cỗ xe pháp này. Vô thượng là sự chinh phục trong chiến trận.

... Chánh tri kiến, này Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh tư duy, này Ananda, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh ngữ... Chánh nghiệp...
Chánh mạng... Chánh tinh tấn... Chánh niệm... Chánh định, này Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si.

Này Ananda, chính với pháp môn này, các Ông cần phải hiểu như thế này: "Cỗ xe thù thắng, cỗ xe pháp, vô thượng là sự chinh phục trong chiến trận, là đồng nghĩa với Thánh đạo Tám ngành này".
Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Bậc Thiện Thệ nói như vậy xong, bậc Đạo Sư lại nói thêm:

Ai được tín, trí tuệ,
Thường xuyên liên
kết lại, Lấy hổ thẹn
làm cán, Lấy ý làm
ách xe.
Niệm là người đánh xe,
Biết hộ trì,
phòng hộ, Cỗ xe
lấy giới luật
Làm vật dụng
cho xe.
Thiền là trục bánh xe,
Tinh tấn là bánh
xe, Xả là định
thường hằng, Vô
dục là nệm xe.
Vô sân và vô hại,
Viễn ly là binh khí,
Nhẫn nhục là áo giáp,
An ổn khỏi khổ
ách, Làm mục
đích đạt đến, Cỗ
xe được chuyển
vận.
Pháp này tự ngã
làm, Trở thành
thuộc tự ngã.
Là cỗ xe thù thắng,
Vô thượng, không
sánh bằng.
Ngồi trên cỗ xe ấy,
Bậc Trí thoát ly đời,
Chắc chắn, không
sai chạy, Họ đạt
được chiến thắng.

Tương Ưng Kinh - Kinh chuyển pháp luân: Trung Đạo = Bát Thánh Đạo

Bát Thánh Đạo là Trung Đạo (majjhima magga), con đường lìa bỏ hai cực đoan là lợi–dưỡng (ham thích hưởng–thụ trần–dục) và khổ–hạnh (những pháp làm hành hạ thân xác).

"Hỡi này các Tỳ Khưu, có hai cực đoan (anta) mà hàng xuất gia (pabbajitena) phải tránh:

1. Sự dể duôi trong dục lạc - là thấp hèn, thô bỉ, phàm tục, không xứng phẩm hạnh của bậc Thánh nhơn, và vô ích.
2. Sự thiết tha gắn bó trong lối tu khổ hạnh - là đau khổ, không xứng phẩm hạnh của bậc Thánh nhơn, và vô ích.

Từ bỏ cả hai cực đoan ấy, Như Lai đã chứng ngộ con đường **Trung Đạo** (Majjhima Patipada), là con đường đem lại nhãn quan (cakkhu) và tri kiến (nana) và đưa đến an tịnh (vupasamaya), trí tuệ cao siêu (abhinnãya), giác ngộ (sambhodhaya) và Niết Bàn.

Hỡi các Tỳ Khưu, con đường Trung Đạo mà Như Lai đã chứng ngộ, con đường đem lại nhãn quan và tri kiến và đưa đến an tịnh, trí tuệ cao siêu, giác ngộ và Niết Bàn là gì?
Chính là **Bát Chánh Đạo** (con đường có tám chi) -- là Chánh Kiến (samma ditthi), Chánh Tư Duy (samma samkappa), Chánh Ngữ (samma vaca), Chánh Nghiệp (samma kammanta), Chánh Mạng (samma ajiva), Chánh Tinh Tấn (samma vayama), Chánh Niệm (samma sati), và Chánh Định (samma samadhi).
Hỡi này các Tỳ Khưu, đó là con đường Trung Đạo mà Như Lai đã chứng ngộ.

Tương Ưng Kinh - Tương Ưng Đạo - 8. VIII. Phân Tích (S.iv,8): Giới – Đinh – Tuệ

Bát Thánh Đạo là Tam học Giới Định Tuệ. Đó là bát chi Thánh đạo. Đạo Đế, Bát Thánh Đạo hay Bát Chánh Đạo đều là một, không có khác nhau về nội dung: Trong Bát Thánh Đạo (Ariya aṭṭhaṅgika magga) có tám chi phần đều bắt đầu bởi chữ Chánh – Sammā – nên ở Việt Nam còn gọi Bát Thánh Đạo là Bát Chánh Đạo. Bát Thánh Đạo được gọi như vậy vì do Bậc Thánh Alahán (Đức Phật) tự chứng ngộ và chỉ dạy, và những ai chân chính tu tập viên mãn đạo lộ cũng sẽ trở thành bậc Thánh Alahán, bậc Thánh Ứng Cúng đoạn tận lậu hoặc, không còn tái sinh trở lại.
Bát Thánh Đạo bao gồm ba nhóm:
[TUỆ – PANNA] (1) Chánh tri kiến sammā–ditthi, (2) Chánh tư duy sammā–sankappa
[GIỚI – SILA] (3) Chánh ngữ sammā–vācā, (4) Chánh nghiệp sammā–kammanta, (5) Chánh mạng sammā–ājīva
[ĐỊNH – SAMADHI] (6) Chánh tinh tấn sammā–vāyāma, (7) Chánh niệm sammā–sati, (8) Chánh định sammā–samādhi

1)Nhân duyên ở Sàvatthi.
2)-- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng và phân tích Thánh đạo Tám ngành này. Hãy lắng nghe và khéo tác ý. Ta sẽ giảng.
-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.
Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:
3)- Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường Thánh đạo Tám ngành? Tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.
4)Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ***chánh tri kiến***? Này các Tỷ-kheo, chính là trí về khổ, trí về khổ tập, trí về khổ diệt, trí về con đường đưa đến khổ diệt. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tri kiến.
5)Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ***chánh tư duy***? Này các Tỷ-kheo, chính là xuất ly tư duy, vô sân tư duy, vô hại tư duy. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tư duy.

6)Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ***chánh ngữ***? Này các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh ngữ.

7)Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ***chánh nghiệp***? Này các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ phi Phạm hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh nghiệp.

8)Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ***chánh mạng***? Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh mạng.

9)Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ***chánh tinh tấn***? Ở đây, này các Tỷ-kheo, với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp từ trước chưa sanh không cho sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp đã sanh được trừ diệt, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay được sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp đã được sanh có thể duy trì, không có lu mờ, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tinh tấn.

10) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ***chánh niệm***? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh niệm.

11) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ***chánh định***? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh định.

Tương Ưng Kinh – Tương Ưng Uẩn - 59. Năm Vị
(Kinh Vô ngã tướng)

⚀ **Sắc,** này các Tỷ-kheo, là vô ngã. Này các Tỷ-kheo, nếu sắc là ngã, thời sắc không thể đi đến bệnh hoạn và có thể được các sắc như sau: "Mong rằng sắc của tôi là như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này!"

Và này các Tỷ-kheo, vì sắc là vô ngã, do vậy sắc đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các sắc: "Mong rằng sắc của tôi như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này!"

⚁ **Thọ,** này các Tỷ-kheo, là vô ngã. Này các Tỷ-kheo, nếu thọ là ngã, thời thọ không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể được các thọ như sau: "Mong rằng thọ của tôi như thế này! Mong rằng thọ của tôi chẳng phải như thế này!"

Và này các Tỷ-kheo, vì thọ là vô ngã, do vậy, thọ đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các thọ: "Mong rằng thọ của tôi như thế này! Mong rằng thọ của tôi chẳng phải như thế này!"

⚂ **Tưởng** là vô ngã, này các Tỷ-kheo, nếu tưởng là ngã, thời tưởng không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể được các tưởng như sau: "Mong rằng tưởng của tôi như thế này! Mong rằng tưởng của tôi chẳng phải như thế này!"

Và này các Tỷ-kheo, vì tưởng là vô ngã, do vậy, tưởng đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các thọ: "Mong rằng tưởng của tôi như thế này! Mong rằng tưởng của tôi chẳng phải như thế này!"

⚃ **Các hành** là vô ngã, này các Tỷ-kheo, nếu các hành là ngã, thời các hành không thể đi đến bệnh hoạn và có thể được các hành như sau: "Mong rằng các hành của tôi như thế này! Mong rằng các hành của tôi chẳng phải như thế này!"

Và này các Tỷ-kheo, vì các hành là vô ngã, do vậy, các hành đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các hành: "Mong rằng các hành của tôi như thế này! Mong rằng các hành của tôi không phải như thế này!"

⚄ **Thức** là vô ngã, này các Tỷ-kheo, nếu thức là ngã, thời thức không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể có được các thức như sau: "Mong rằng thức của tôi như thế này! Mong rằng thức của tôi chẳng phải như thế này!"

Và này các Tỷ-kheo, vì thức là vô ngã, do vậy, thức đi đến bệnh hoạn, và không có thể có được thức: "Mong rằng thức của tôi như thế này! Mong rằng thức của tôi chẳng phải như thế này!"

Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào?

⚀ **Sắc [**⚁ **Thọ /** ⚂ **Tưởng /** ⚃ **Hành /** ⚄ **Thức]** là thường hay vô thường?

—Là vô thường, bạch Thế Tôn!
—Cái gì vô thường là khổ hay lạc?
—Là khổ, bạch Thế Tôn.
—Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: ” Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”? — Thưa không, bạch Thế Tôn.
—Do vậy, này các Tỷ-kheo, phàm ⚀ **Sắc [⚁ Thọ / ⚂ Tưởng / ⚃ Hành / ⚄ Thức]** gì
① quá khứ, ② vị lai, ③ hiện tại, thuộc ④ nội hay ⑤ ngoại, ⑥ thô hay ⑦ tế, ⑧ liệt hay ⑨ thắng, ⑩ xa hay gần; tất cả cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau:
(1) Cái này **không phải CỦA TÔI,**
(2) cái này **không phải LÀ TÔI,**
(3) cái này **không phải TỰ NGÃ CỦA TÔI.**
Thấy vậy, này các Tỷ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc, yếm ly đối với thọ, yếm ly đối với tưởng, yếm y đối với các hành, yếm ly đối với thức.
Do yếm ly, vị ấy ly tham.
Do ly tham, vị ấy giải thoát.
Trong sự giải thoát, trí khởi lên: “Ta đã được giải thoát”.
Vị ấy biết rõ: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”.
Thế Tôn thuyết như vậy. Nhóm năm vị Tỷ-kheo hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi lời dạy này được nói lên, tâm của nhóm năm vị Tỷ-kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

(Ghi chú: Sau khi hoan hỉ tín thọ lời Phật dạy tất cả năm vị đều trở thành Arahant, khi đó cùng với Đức Phật họ là sáu vị Arahant đầu tiên trên thế gian này.)
- Nguồn: Chương 22: Tương Ưng Uẩn - I: Phẩm Tham Luyến - 59. Năm Vị (Vô ngã tưởng) https://suttacentral.net/vn/sn22.59

Trường Bộ Kinh - 16. Đại kinh Bát-niết-bàn
Bát Thánh Đạo là “con đường thanh–tịnh độc nhất (ekayāno maggo visuddhiyā)” đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết–bàn: đoạn tận tham sân si không còn dư sót, hoàn toàn và vĩnh viễn thoát khỏi mọi khổ đau phiền não, chấm dứt sinh tử luân hồi, xuất ly tam giới.

... Này Subhada, **nếu giáo pháp nào mà không hàm chứa Bát Chánh Đạo** thì giáo pháp đó không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ nhất (Dự lưu, Tu đà hoàn), không đào tạo các vị sa môn đạt đạo

quả thứ hai (Nhất lai, Tư đà hàm), không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ ba (Bất lai, A na hàm), không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ tư (Vô sanh, A la hán).
Này Subhada, **nếu giáo pháp nào có hàm chứa Bát Chánh Đạo** thì giáo pháp đó sẽ đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ nhất (Dự lưu, Tu đà hoàn), sẽ đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ hai (Nhất lai, Tư đà hàm), sẽ đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ ba (Bất lai, A na hàm), sẽ đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ tư (Vô sanh, A la hán).
Này Subhada, **giáo pháp của Ta có hàm chứa Bát Chánh Đạo** nên giáo pháp đó đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ nhất (Dự lưu, Tu đà hoàn), đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ hai (Nhất lai, Tư đà hàm), đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ ba (Bất lai, A na hàm), đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ tư (Vô sanh, A la hán). Các hệ giáo pháp khác đều không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thánh, đắc tuệ giải thoát. Này Subhada, khi nào các vị sa môn tu tập và truyền giảng Chánh Pháp một cách đúng đắn thì thế giới này sẽ không bao giờ trống vắng các bậc A la hán giải thoát.
...
"Vì không thông hiểu **Sự Thật về Khổ (Khổ Đế)** mà chúng ta luân hồi, không thông hiểu
Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ (Tập Đế), không thông hiểu về **Sự Thật về Đoạn Diệt Khổ (Diệt Đế),** không thông hiểu **Sự Thật về Con Đường Diệt Khổ (Đạo Đế),** mà chúng ta đã phải luân hồi trong vòng sinh tử.
Bằng cách thông hiểu, bằng cách thấu đạt **Sự Thật về Khổ, Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ, Sự Thật về Đoạn Diệt Khổ, Sự Thật về Con Đường Diệt Khổ**, lòng tham thủ về sinh hữu được đoạn tận, sự hỗ trợ để sinh hữu được phá hủy, và từ đó không còn phải tái sinh nữa."

Trường Bộ Kinh - 22. Đại Kinh Niệm xứ (Mahàsatipatthana sutta)
Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất,
(1) đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh,
(2) vượt khỏi sầu,
(3) vượt khỏi bi,
(4) diệt trừ khổ,
(5) diệt trừ ưu,
(6) thành tựu chánh lý, (7) chứng ngộ Niết bàn.

Đó là Bốn niệm xứ. Thế nào là bốn? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo
⚀ **sống quán thân trên thân**, ⚁ nhiệt tâm, ⚂ tỉnh giác, ⚃ chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;
⚄ **sống quán thọ trên các thọ,** ⚁ nhiệt tâm, ⚂ tỉnh giác, ⚃ chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;
⚅ **sống quán tâm trên tâm,** ⚁ nhiệt tâm, ⚂ tỉnh giác, ⚃ chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;
⚀ **sống quán pháp trên các pháp,** ⚁ nhiệt tâm, ⚂ tỉnh giác, ⚃ chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

⚀ QUÁN THÂN

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán thân trên thân?
Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

① THỞ VÔ, THỞ RA

1 Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.
2 Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; ⚁ hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn";
4 "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập;
5 "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

② TỨ OAI NGHI

⚁ Lại nữa, này các Tỷ keo, Tỷ kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi"; ⚂ hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng"; ⚃ hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi"; ⚄ hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy.

③ HOẠT ĐỘNG

⚁ Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm. ⚂ Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. ⚃ Khi co tay khi duỗi tay biết rõ việc mình đang làm. ⚄ Khi mang áo Sanghàti (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm. ⚅ Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm. ⚀ Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. ⚁ Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.

④ BA MƯƠI HAI UẾ TRƯỢC

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt:
"Trong thân này, đây là □ tóc, □ lông, □ móng, □ răng, □ da, □ thịt, □ gân, □ xương, □ thận, (10) tủy, (11) tim, (12) gan, (13) hoành cách mô, (14) lá lách, (15) phổi, (16) ruột,
(17) màng ruột, (18) bụng, (19) phân, (20) mật, (21) đàm, (22) mủ, (23) máu, (24) mồ hôi, (25) mỡ, (26) nước mắt, (27) mỡ da, (28) nước miếng, (29) niêm dịch, (30) nước ở khớp xương, (31) nước tiểu. " ((32) não).

⑤ TỨ ĐẠI
Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có □ địa đại, □ thủy đại, □ hỏa đại và □ phong đại."

⑥ TỬ THI [I]
Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy □ trương phồng lên, □ xanh đen lại, □ nát thối ra. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."

⑦ TỬ THI 2 [II]
Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."

⑧ TỬ THI [III]
Này các Tỷ kheo, lại nữa Tỷ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa; với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại, với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu,... Tỷ kheo quán thân ấy như

sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

⑨ TỬ THI [IV]

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."

Như vậy, vị ấy sống, ⚀ quán thân trên nội thân hay sống ⚁ quán thân trên ngoại thân; hay ⚂ sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống ⚃ quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống ⚄ quán tánh diệt tận trên thân; hay sống ⚅ quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

⚁ QUÁN THỌ

Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ?
Này các Tỷ kheo, ở nơi đây Tỷ kheo □ khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ"; □ khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ"; □ khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". □ Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất". □ Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". □ Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất". □ Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất". □ Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất". □ Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".
Như vậy vị ấy ⚀ sống quán thọ trên các nội thọ; hay ⚁ sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay ⚂ sống quán thọ trên cả các nội thọ, ngoại thọ. Hay ⚃ sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay ⚄ sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay ⚅ sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật

gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ.

⚂ QUÁN TÂM

Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm?
Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo:
1 "Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham";
2 hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham";
3 hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân";
4 hay "Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân";
5 hay "Với tâm có si, biết rằng tâm có si";
6 hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si";
7 hay "Với tâm thâu nhiếp, biết rằng tâm được thâu nhiếp";
8 hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn";
9 hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại";
(10) hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại";
(11) hay "Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn";
(12) hay "Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng";
(13) hay "Với tâm có định, biết rằng tâm có định";
(14) hay "Với tâm không định, biết rằng tâm không định";
(15) hay "Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát";
(16) hay "Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát".

Như vậy vị ấy ⚀ sống quán tâm trên nội tâm; hay ⚁ sống quán tâm trên ngoại tâm; hay
⚂ sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay ⚃ sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay ⚄ sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay ⚅ sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm.

⚃ QUÁN PHÁP

Này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp?

① NĂM TRIỀN CÁI

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

(1) THAM

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo,

1 nội tâm có tham dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có tham dục";
2 hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có tham dục".
3 Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.
4 Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.
5 Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

(2) SÂN

1 Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có sân hận";
2 hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có sân hận." Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.
4 Và với sân hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.
5 Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

(3) HÔN TRẦM, THỤY MIÊN

1 Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên";
2 hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên".
3 Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.
4 Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.
5 Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

(4) TRẠO, HỐI

1 Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có trạo hối";
2 hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có trạo hối".
3 Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.
4 Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.
5 Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

(5) NGHI

1 Hay nội tâm có nghi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có nghi";
2 hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có nghi." □ Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.
4 Và với nghi đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.
5 Và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. ② **NĂM THỦ UẨN**

Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn. Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo suy tư:

1 "Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt.
2 Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt.
3 Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt.
4 Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt.
□ Đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt".

③ SÁU NỘI NGOẠI XỨ

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo □ tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc,
do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

□ ... và tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... □ .. và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...
□... và tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị...
□... và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc...
□ và tuệ tri ý và tuệ tri các pháp;
do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử

đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

④ THẤT GIÁC CHI

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

1 Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, nội tâm có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có

Niệm Giác chi",

hay nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi"; và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Niệm Giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

2 Hay nội tâm có Trạch pháp Giác chi...

3 Hay nội tâm có Tinh tấn Giác chi...

4 Hay nội tâm có Hỷ Giác chi...

5 Hay nội tâm có Khinh an Giác chi...

6 Hay nội tâm có Định Giác chi...

7 Hay nội tâm có Xả Giác chi; tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có Xả Giác chi"; hay nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có Xả Giác chi." Và với Xả Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với Xả Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

⑤ TỨ THÁNH ĐẾ

Lại nữa này các Tỷ kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo như thật tuệ tri: "Đây là khổ"; như thật tuệ tri: "Đây là khổ tập"; như thật tuệ tri: "Đây là khổ diệt"; như thật tuệ tri: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt".

❶ KHỔ THÁNH ĐẾ

Và này các Tỷ kheo, thế nào Khổ Thánh đế?

 Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, hội gặp điều không ưa thích là khổ, (10) xa cách điều yêu thích là khổ, (11) cầu không được là khổ, tóm lại (12) Năm Thủ uẩn là khổ.

1 **Này các Tỷ kheo thế nào là sanh?** Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là sanh.

2 **Này các Tỷ kheo, thế nào là già?** Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới hạn, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này các Tỷ kheo, như vậy là già.

3 **Này các Tỷ kheo, thế nào là chết?** Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là chết.

4 **Này các Tỷ kheo, thế nào gọi là sầu?** Này các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là sầu.

5 **Này các Tỷ kheo, thế nào là bi?** Này các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là bi.

6 **Này các Tỷ kheo, thế nào là khổ?** Này các Tỷ kheo, sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sảng khoái do thân cảm thọ. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là khổ.

7 **Này các Tỷ kheo, thế nào là ưu?** Này các Tỷ kheo, sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sảng khoái do tâm cảm thọ. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là ưu.

8 **Này các Tỷ kheo, thế nào là não?** Này các Tỷ kheo, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là não.

(9) Này các Tỳ kheo, thế nào hội gặp điều không ưa thích là khổ?

Ở đây, sự gặp gỡ, sự hội hợp, sự kết nối, sự tương tác với bất kỳ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nào không mong muốn, không đáng yêu, không dễ chịu; hoặc với bất kỳ người nào muốn gây thiệt hại, hoặc muốn gây hãm hại, hoặc muốn gây bất an, hoặc muốn gây trói buộc, như vậy, này các Tỳ kheo, hội gặp điều không ưa thích là khổ.

(10) Này các Tỳ kheo, thế nào xa cách điều yêu thích là khổ?

Ở đây, sự không gặp gỡ, sự không hội hợp, sự không kết nối, sự không tương tác với bất kể sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nào mong muốn, đáng yêu, dễ chịu; hoặc với bất kể người nào mong cầu phúc lợi, mong cầu lợi ích, mong cầu an ổn, mong cầu giải tỏa, những người cha, những người mẹ, những người anh em, những người chị em, những người bạn, những người đồng nghiệp, những người họ hàng thân quyến như vậy, này các Tỳ kheo, xa cách điều yêu thích là khổ.

(11) Này các Tỷ kheo, thế nào là cầu bất đắc khổ? Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ! Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối ... chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu, não". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy là cầu bất đắc khổ.

(12) Này các Tỷ kheo, như thế nào là tóm lại, Năm Thủ uẩn là khổ? Như Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn. Này các Tỷ kheo, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

❷ KHỔ TẬP THÁNH ĐẾ

Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ tập Thánh đế? Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như □ dục ái, □ hữu ái, □ vô hữu ái.

Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu?

Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

□ Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. □ Ở đời cái tai... □ ở đời mũi... □ ở đời lưỡi... □ ở đời thân... □ ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái.

□ Ở đời các sắc... □ ở đời các tiếng... □ ở đời các hương... □ ở đời các vị... □ ở đời các cảm xúc... □ ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái.

□ Ở đời nhãn thức... □ ở đời nhĩ thức... □ ở đời tỷ thức... □ ở đời thiệt thức... □ ở đời thân thức... □ ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái.

□ Ở đời nhãn xúc... □ ở đời nhĩ xúc... □ ở đời tỷ xúc... □ ở đời thiệt xúc... □ ở đời thân xúc... □ ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái.

 Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở thanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ... ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời sắc tưởng... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư... ở đời vị tư... ở đời xúc tư... ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời sắc tầm ... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái.
Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

❸ KHỔ DIỆT THÁNH ĐẾ

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế? Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).
Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu?
Ở đời các sắc gì thân, các sắc gì ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?
 Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời lỗ tai... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời các sắc... ở đời các tiếng... ở đời các mùi hương... ở đời các vị.. ở đời các xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời nhãn thức... ở đời nhĩ thức... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời thân thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời nhãn xúc... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ.. ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái.

 Ở đời sắc tưởng... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư... ở đời vị tư... ở đời xúc tư... ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời sắc tầm... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái.
 Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái.
Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

❹ KHỔ DIỆT ĐẠO ĐẾ

Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế. Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

1 **Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến?**

Này các Tỷ kheo, ① tri kiến về Khổ, ② tri kiến về Khổ tập, ③ tri kiến về Khổ diệt, ④ tri kiến về Khổ diệt đạo.

2 **Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy?**

① Tư duy về ly dục, ② tư duy về vô sân, ③ tư duy về bất hại.

 Này các Tỷ kheo thế nào là Chánh ngữ?

① Tự chế không nói láo, ② tự chế không nói hai lưỡi, ③ tự chế không ác khẩu, ④ tự chế không nói lời phù phiếm.

 Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh nghiệp?

① Tự chế không sát sanh, ② tự chế không trộm cướp, ③ tự chế không tà dâm.

5 **Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng?**

Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

6 **Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn?**

① Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

② Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

③ Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

④ Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm?

① Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; ② trên các cảm thọ... ③ trên các tâm... ④ quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh định?

① Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.

② Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

③ Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

④ Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy vị ấy ⚀ sống quán pháp trên các nội pháp; hay ⚁ sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay ⚂ sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp. Hay ⚃ sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay ⚄ sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay ⚅ sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp.

THÀNH TỰU

Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể

chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.
Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.
Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng...trong năm tháng... trong bốn tháng... trong ba tháng... trong hai tháng... trong một tháng... trong nửa tháng... vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.
Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.
Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất (1) ***đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh,***
(2) ***vượt khỏi sầu,*** (3) ***bi,*** (4) ***diệt trừ khổ,*** (5) ***ưu,*** (6) ***thành tựu Chánh lý,*** (7) ***chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.***

Trích & hiệu đính từ nguồn:
Trường Bộ Kinh - Digha Nikaya - 22. Đại kinh Niệm xứ (Mahàsatipatthana sutta) http://www.budsas.net/uni/u-kinh-truongbo/truong22.htm
---

NHƯ LÝ TÁC Ý

—Này Hiền giả Kotthika, Tỷ-kheo giữ giới cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn là:
① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã.
Thế nào là năm? Tức là ⚀ sắc thủ uẩn, ⚁ thọ thủ uẩn, ⚂ tưởng thủ uẩn, ⚃ hành thủ uẩn, ⚄ thức thủ uẩn.
Này Hiền giả Kotthika, vị Tỷ-kheo giữ giới cần phải như lý tác ý NĂM THỦ UẨN là:
① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã.
Này Hiền giả, sự kiện này xảy ra: Tỷ-kheo giữ giới do NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤

mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã, **CÓ THỂ CHỨNG ĐƯỢC QUẢ DỰ LƯU.**

—Với Tỷ-kheo đã chúng quả Dự lưu, này Hiền giả Sāriputta, những pháp gì cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý?

—Với Tỷ-kheo đã chứng quả Dự lưu, này Hiền giả Kotthika, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là:

① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã.

Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỷ-kheo Dự lưu, do NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã, **CÓ THỂ CHỨNG ĐƯỢC QUẢ NHẤT LAI.**

—Nhưng Tỷ-kheo Nhâtt lai, này Hiền giả Sāriputta, phải NHƯ LÝ TÁC Ý các pháp gì?

—Tỷ-kheo Nhất lai, này Hiền giả Kotthika, phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là

① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã.

Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỷ-kheo Nhứt lai, do NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã, **CÓ THỂ CHỨNG ĐƯỢC QUẢ BẤT LAI.**

—Nhưng Tỷ-kheo Bất lai, này Hiền giả Sāriputta, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý những pháp gì?

—Tỷ-kheo Bất lai, này Hiền giả Kotthika, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là

① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã.

Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỷ-kheo Bất lai, do NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã, **CÓ THỂ CHỨNG ĐƯỢC QUẢ A-LA-HÁN.**

—Nhưng vị A-la-hán, này Hiền giả Sāriputta, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý các pháp gì? — Vị Ala-hán, này Hiền giả Kotthika, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, □ vô ngã.

Với vị A-la-hán, này Hiền giả, không có gì phải làm nữa, hay không có phải thêm gì nữa trong công việc làm. Nhưng sự tu tập, làm cho sung mãn những pháp này sẽ đưa đến **HIỆN TẠI LẠC TRÚ và CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC.**

Nguồn trích dẫn: Tương Ưng Bộ Kinh - Chương 22: Tương Ưng Uẩn - II: Phẩm Thuyết Pháp - 122. Vị Giữ Giới
---

Tăng Chi Bộ - Mười Pháp - (I) (61) Vô Minh: Thức ăn của vô minh là gì?

Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng vô minh có thức ăn, không phải không có thức ăn.
❶ Và cái gì là thức ăn cho vô minh?
Năm triền cái, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng năm triền cái có thức ăn, không phải không có thức ăn.
❷ Và cái gì là thức ăn cho năm triền cái?
Ba ác hành, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng ba ác hành có thức ăn, không phải không có thức ăn.
❸ Và cái gì là thức ăn cho ba ác hành?
Các căn không chế ngự, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng, các căn không chế ngự có thức ăn, không phải không có thức ăn.
❹ Và cái gì là thức ăn cho các căn không chế ngự?
Không chánh niệm tỉnh giác, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng không chánh niệm tỉnh giác có thức ăn, không phải không có thức ăn.
❺ Và cái gì là thức ăn cho không chánh niệm tỉnh giác?
Phi như lý tác ý, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng phi như lý tác ý có thức ăn, không phải không có thức ăn.
❻ Và cái gì là thức ăn cho phi như lý tác ý?
Không có lòng tin, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng không có lòng tin có thức ăn, không phải không có thức ăn.
❼ Và cái gì là thức ăn cho không có lòng tin?
Không nghe diệu pháp, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng, không nghe diệu pháp có thức ăn, không phải không có thức ăn.
❽ Và cái gì là thức ăn cho không nghe diệu pháp?
Không giao thiệp với bậc Chân nhân, cần phải trả lời như vậy.
-- Ví như, này các Tỷ-kheo, trên một ngọn núi có mưa rơi nặng hột, nước mưa ấy chảy xuống theo sườn dốc; làm đầy các hang núi, các kẽ núi, các thung lũng; sau khi làm đầy các hang núi, các kẽ núi, các thung lụng, chúng làm đầy các hồ nhỏ. Sau khi làm đầy các hồ nhỏ, chúng làm đầy các hồ lớn; sau khi làm đầy các hồ lớn, chúng làm đầy các sông nhỏ; sau khi làm đầy các sông nhỏ, chúng làm đầy các sông

lớn; sau khi làm đầy các sông lớn, chúng làm đầy biển cả. Như vậy là thức ăn của biển lớn, của đại dương và như vậy là viên mãn.
Cũng vậy, này các Tỷ-kheo,
❶ không giao thiệp với các bậc Chân nhân được viên mãn, thời làm viên mãn không có nghe diệu pháp;
❷ không có nghe diệu pháp được viên mãn, thời làm viên mãn không có lòng tin;
❸ không có lòng tin được viên mãn, thời làm viên mãn phi như lý tác ý;
❹ phi như lý tác ý được viên mãn, thời làm viên mãn không chánh niệm tỉnh giác; ❺ không chánh niệm tỉnh giác được viên mãn, thời làm viên mãn các căn không chế ngự;
❻ các căn không chế ngự được viên mãn, thời làm viên mãn ba ác hành;
❼ ba ác hành được viên mãn, thời làm viên mãn năm triền cái; ❽ năm triền cái được viên mãn, thời viên mãn vô minh.
Như vậy, đây là thức ăn của vô minh, và như vậy là sự viên mãn của vô minh.

Nguồn: Tăng Chi Bộ - Anguttara Nikaya - Chương X - Mười Pháp - VII. Phẩm Song Đôi -
(I) (61) Vô Minh *http://www.budsas.net/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi10-0406.htm* ***Ghi chú TK Viên Phúc:***
❶ **Vô minh** = Không thấu triệt Tứ Thánh Đế về ⚀ Khổ, ⚁ Nguyên Nhân Khổ, ⚂ Sự Chấm Dứt Khổ, ⚃ Con Đường Dẫn Đến Chấm Dứt Khổ.
❷ **Năm Triền Cái** = Năm Chướng Ngại làm mê mờ trí tuệ = ⚀ Tham Ái + ⚁ Sân Hận + ⚂ Hôn Trầm Thụy Miên + ⚃ Trạo Cử Hối Tiếc + ⚄ Hoài Nghi.
❸ **Ba Ác Hành** = ⚀ Thân Ác Hành (① Sát sinh ② Trộm cắp ③ Tà dâm) + ⚁ Khẩu Ác Hành (④ Nói dối ⑤ Nói chia rẽ ⑥ Nói thô ác ⑦ Nói phù phiếm vô ích) + ⚂ Ý Ác Hành (⑧ Tham lam ⑨ Độc Ác ⑩ Tà kiến đảo điên).
❹ **Các Căn** = Lục Căn= Sáu Giác Quan= ⚀ Mắt + ⚁ Tai + ⚂ Mũi + ⚃ Lưỡi + ⚄ Thân + ⚅ Ý.
❺ **Chánh Niệm Tỉnh Giác** = Tứ Niệm Xứ = ⚀ Thân + ⚁ Thọ + ⚂ Tâm + ⚃ Pháp.
❻ **Như lý tác ý** =
>> Đây là Khổ, Đây là Nguyên Nhân Khổ, Đây là sự Chấm Dứt Khổ, Đây là Con Đường Dẫn Đến Chấm Dứt Khổ

>> Ngũ Uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức: Quá khứ, hiện tại, vị lai, trong, ngoài, xa, gần, thô, tế, hạ liệt, cao thượng ĐỀU LÀ: vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã.
>> Các pháp hữu vi là vô thường, vô thường là Khổ, khổ là vô ngã, nên cái này không phải của tôi, đây không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi.
❼ **Lòng Tin** =
⚀ Bất động đối với Phật: *"Đây là bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện*
Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn."
⚁ Bất động đối với Pháp*: "Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu."*
⚂ Bất động đối với Tăng: *"Tế hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Thanh tịnh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời."*
❽ **Diệu Pháp** = Tam Tạng (⚀ Tạng Kinh Nikaya ⚁ Tạng Luật Vinaya ⚂ Tạng Vi diệu pháp Abhidhamma) = 9 Pháp siêu thế = 4 Đạo + 4 Quả +Niết bàn.

TÁM LỜI NHẮN NHỦ TÂM HUYẾT

❶ "Xin hãy đừng phí phạm, dù chỉ mỗi một giây."
❷ "Đã là quá đủ khổ đau trong luân hồi. Hãy luôn nhớ theo đuổi mục đích giác ngộ giải thoát."
❸ "Niềm tin bất thối chuyển vào Tam Bảo Phật - Pháp -Tăng là chỗ nương tựa vững chắc duy nhất. Bát Thánh Đạo Giới - Định - Tuệ là con đường giác ngộ giải thoát rốt ráo duy nhất."
❹ "Hãy buông xả hoàn toàn một cách không thương tiếc và không sợ hãi tấm thân này một lần ngay bây giờ và mãi mãi."
❺ "Liên tục và kiên nhẫn nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm đoạn trừ Tham - Sân - Si là thước đo sự thành công trên con đường dẫn tới Giác ngộ Giải thoát thực sự."
❻ "Chánh niệm tỉnh giác liên tục, liên tục, liên tục."

❼ "Mỗi giây phút chánh niệm tỉnh giác để trực tiếp kinh nghiệm, thực chứng sự sinh diệt tức bản chất vô thường - khổ - vô ngã của ngũ uẩn là mỗi bước tiến gần đến đích Giải Thoát Niết Bàn."
❽ "Quí vị có thể thành tựu Đạo và Quả giải thoát ngay trong kiếp sống này."
Nguyện cho oai đức Tam Bảo hộ trì cho quí vị luôn có được trí tuệ, tinh tấn, kham nhẫn, từ, bi, hỷ, xả trên con đường dẫn đến giác ngộ giải thoát hoàn toàn và vĩnh viễn mọi khổ đau, phiền não, đoạn tận tham sân si không còn dư sót, chấm dứt sinh tử luân hồi trong tam giới, đạt được hạnh phúc thật, sự tự do thật sự - Niết bàn.
Trong tâm từ,
Sumangala Bhikkhu Viên Phúc

Mọi sách, tài liệu, bài viết ... của Sumangala Bhikkhu Viên Phúc, trên FB và Website: http://ehipassiko.info có thể chia sẻ và sử dụng không cần xin phép.
Nguyện mong cho Chánh pháp của Đức Phật Gotama trường được lan tỏa rộng khắp mang lại lợi lạc cho chư thiên và loài người sớm giác ngộ, giải thoát hoàn toàn và vĩnh viễn mọi khổ đau, phiền não, chấm dứt luân hồi sinh tử, đạt được hạnh phúc thật sự, tự do thật sự - Niết bàn.